ankara Life
Haziran 2018 15 TL Sayı:114
www.life.com.tr

"Sen yürürsün, rüzgar yürür. Alıp götürür beni saçların, en kalabalık alanlara götürür" Adnan Yücel



ankara Life™

Haziran 2018 15 TL Sayı:114

BU DERGİNİN İÇİNDE HAYAT VAR

NUQTA LOUNGE
Kentpark'ta Açıldı!

RÖPORTAJLAR

- Öztuna Norman
- Berkay Balaban
- Boğaziçi Acapella
- Naya Grup
- Zaradis
- Kronos Kuaför
- Hasan Kurşun
- Av. Bahar Çınar

LİFE SAĞLIK

- Doç.Dr. Ozan Bitik
- Dr. Gokhan Kırtunç
- Dr.Ozan Bitik
- Dyt. Büşra Altınkaynak

ISSN 1307-1831

Keşke'ler, şimdilere dönüşebiliyor. Tutkularınızdan vazgeçmeyin!

ZERRİN TÜFEKÇİ








GÜN JEWEL'IN **EŞSİZ KAHVALTILARI** İLE BAŞLAR.



JEWEL
KITCHEN ♥ BAR

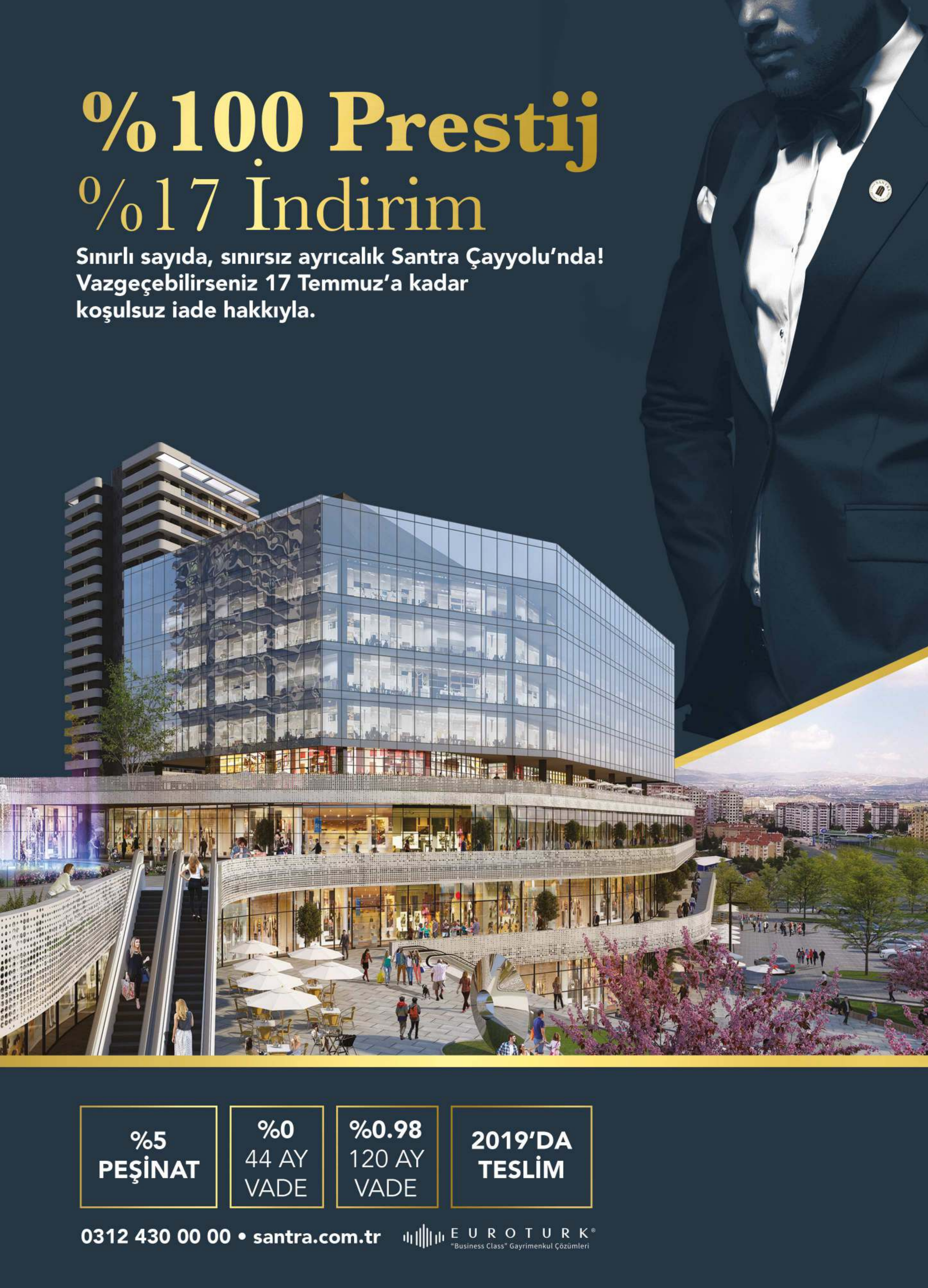
jewelankaraa

jewelankara

www.jewel.com.tr


Dikmen
Vadisi
Gökyüzü
Bahçeleri
Konut Projesi
www.gokyuzubahceleri.com


İleri görüşlü olmak
sadece lider olanlara
özgü
bir özellikti̇r
Her mevsim
yürüyüş
yapmanın keyfi
20.Kat
19.Kat
Her katta, 40 m2 çim balkon
Bir ev hayal edin,
enerjisini kendi üreten ve tasarruflu kullanan, geri dönüşüm yapan,
duvarlardan ısıtma ve soğutma sistemi olan
şehir merkezine 5 dk mesafede ama eşsiz vadi manzarasının içinde ...
Hep yeşil kalan botanik parkı, çatı katında tenis kortu,
20. katta yüzme havuzu olan
gelecek için tasarlanmış bir proje...
gokyuzubahceleri
gokyuzu_bahceleri
gokyuzubhclri
Gökyüzü Bahçeleri Tanıtım Ofisi
Turan Güneş Buvarı 666. Sokak No:9/1 Çankaya-Ankara
0312. 438 59 59
TÜRKİYE'NİN İLK
dünya dostu
KONUT PROJESİ


%100 Prestij
%17 İndirim
Sınırlı sayıda, sınırsız ayrıcalık Santra Çayyolu'nda!
Vazgeçebilirseniz 17 Temmuz'a kadar
koşulsuz iade hakkıyla.
%5 PEŞİNAT
%0 44 AY VADE
%0.98 120 AY VADE
2019'DA TESLİM
0312 430 00 00 • santra.com.tr
EUROTURK®
"Business Class" Gayrimenkul Çözümleri


SANTRA®
KONUT | REZİDANS | OFİS | ÇARŞI
Teleses® | uzelli yapı®
Projesidir.


OCET
WINNY
güzel
kasap


MEHMET
COŞKUN



Karacakaya Caddesi No:90 Siteler/Ankara Tel:+ 90 312 350 79 54-56
www.mehmetcoskunmobilya.com.tr


FİKRİALEM
Kuleli Caddesi No.32 G.O.P - Ankara | /trilyerestoran | www.trilye.com.tr | 0312 447 12 00


TRİLYE
RESTAURANT
Trilye yeni yerinde
birinci yılını kutluyor.
Yıllardır olduğu gibi Ankara'nın
seçkin balıkseverleri
balık denince, Trilye diyor.



GÜLEÇDECOR

Yaşam alanınıza özel aksesuarlar, mobilyalar, aydınlatmalar ve daha fazlası için GüleçDecor'un koleksiyonlarını keşfedin.





FERFORJE KORKULUK SİSTEMLERİ





























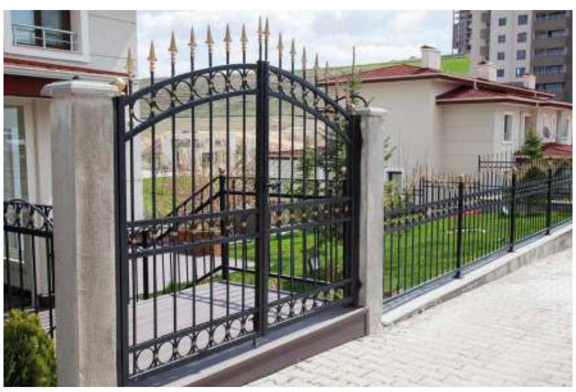








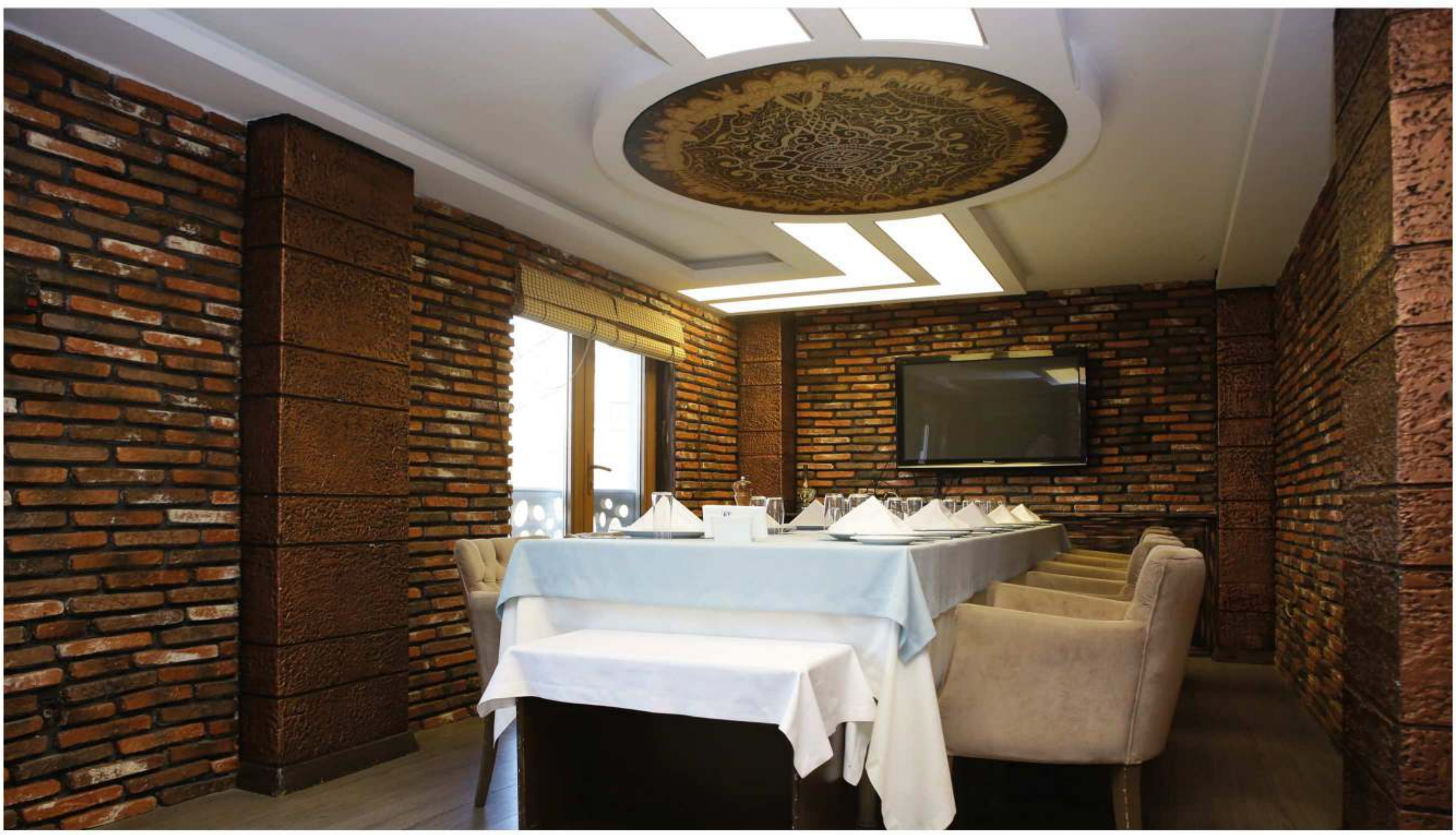






Adres: Tunalı Hilmi Caddesi No:80/1 Çankaya **Tel:** 0312 428 13 08 **Gsm:** 0539 866 61 91





Eşsiz Bir Konsept

Ege ve Akdeniz mutfağı ağırlıklı
bir menüye sahip olmakla birlikte
dünya mutfaklarından
seçkin yemekleri de
siz değerli misafirlerimizin
beğenisine sunuyoruz.





ÇAKRA

— et & balık —

Filistin Cd. 43/A Çankaya/Ankara

312 447 77 72




Özel Çankaya
YAŞAM
HASTANESİ
FAZLALIKLARINIZI ARTIK
YANINIZDA
TAŞIMAYIN
Diyet ve Beslenme için
İletişime geçin.
Birlik Mahallesi Şehit Kurbani Akboğa Sokak (Eski 4. cadde) No:26 Çankaya Ankara
info@cankayayasamhastanesi.com
T. (0312) 496 51 51 F. (0312) 496 5051
www.cankayayasamhastanesi.com
/cankayayasamhastanesi

YAYINCI

Kantarcı Medya Grubu A.Ş.ADINA İMTİYAZ SAHİBİ VE SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ — **Sercan Kantarcı** sercan@life.com.tr

GENEL YAYIN YÖNETMENİ — **Nüket Kantarcı** nuket@life.com.tr

YAZI İŞLERİ

GENEL KOORDİNATÖR — **Sertaç Kantarcı** sertac@life.com.tr
GRAFİK TASARIM — **Sercan Kantarcı** sercan@life.com.tr
EDİTÖR — **Berna Özsoy** berna@life.com.tr
MUHABİR — **Savaş Tan Uzak** uzak@life.com.tr
Derin Denkalan denkalan@life.com.tr

REDAKSiYON — **Bilgi Boyacıyan** bilgi@life.com.tr
FOTOĞRAF EDİTÖRÜ — **Oğuzhan Güzel** guzel@life.com.tr
FOTOĞRAFLAR — **Samet Polat** samet@life.com.tr
Murat Bağcı murat@life.com.tr
Ferhat Bağcı ferhat@life.com.tr
Aycan Aslan aycan@life.com.tr
Gökhan Gök gokhan@life.com.tr
Royal Color

REKLAM SORUMLULARI — **Duygu Çakıcı** duygu@life.com.tr
Pelin Taşpınar pelin@life.com.tr

OKUR TEMSİLCİSİ — **Bilgi Tunçboyacıyan** bilgi@life.com.tr

YAYIN KURULU — **Nurettin Özdebir, Hıfzı Kuruşa, Selçuk Karakaya, H. Kürşad Devecioğlu**

KATKIDA BULUNANLAR — **Süreyya Üzmez, Dr. Semih Süreyya Yazıcı, Hikmet Çetinkaya, Zerrin Tüfekçi, Semra Sancak, Oğuzcan Yeşilyaprak, Serkan Kızılbayır, Rasim Çakıcı, Özgün Özmen, Rengin Kürkçüoğlu, Beril Müminoğlu**

MATBAA HİZMETLERİ

BASKI VE CTCP KALIP — **Pelin Matbaacılık**
İvedik Organize Sanayi Bölgesi Matbaacılar Sitesi 1514.Sokak No:28 Yenimahalle/Ankara
Telefon: (0312) 395 25 80 (pbx) Faks: (0312) 395 25 84
www.pelinofset.com.tr

YAYIN TÜRÜ — **YEREL SÜRELİ**
YAYIN SÜRESİ — **AYLIK**
BASKI TARİHİ — **HAZİRAN 2018**
DAĞITIM — **DÜNYA SÜPER DAĞITIM A.Ş.**

YÖNETİM ADRESİ

Ankara (Merkez)
LİZBON CADDESİ (Eski 1065. Cadde) 38/13 KAT:2-3 ÖVEÇLER ÇANKAYA ANKARA
TELEFON: +90 312 473 9702 (PBX) FAKS: +90 312 473 9708 E-POSTA: bilgi@ankaralife.com.tr www.ankaralife.com.tr www.life.com.tr

İstanbul Temsilciliği
Avrupa Yakası: Beybi Giz Plaza Büyükdere Caddesi Meydan Sokak Numara:1 Kat :15 Maslak Şişli / İstanbul
Anadolu Yakası: Akasya Rezidans Çeçen Sokak Acıbadem Kadıköy / İstanbul (0212 970 1383)

Uşak Temsilciliği
Ünalan Mahallesi Zübeyde Hanım Caddesi 14/B Uşak Merkez/Uşak (0276 227 7266)

İzmir Temsilciliği
Adalet Mahallesi Manas Bulvarı Folkart Towers Numara: 47 Kat:28 2809/2810 Bayraklı/İzmir (0212 970 1383)

Haziran 2018 Sayı: 114

Kantarcı Medya Grubu A.Ş. ve Ankara Life Dergisi

TÜGİK TÜGİAD ASİAD OSİAD SAGİYAD

üyesidir.

Şehrin en çok okunan yayınlarından Ankara Life Dergisi'ni okuduktan sonra, henüz okumamış birine hediye edebilirsiniz. Çünkü bilgi halkındır. Ayrıca dergimizi okuduktan sonra geri dönüşüme göndermeniz geleceğimizi korumak için doğru bir adım olacaktır. Kantarcı Medya Grubu A.Ş., tüm okurlarını geleceğimiz için geri dönüşüme katkıda bulunmaya çağırıyor.





















TELEPHONE



Life

İçindekiler





Kapak Röportajı

108 **Zerrin Tüfekçi**

Cemiyet

41 **Dilek Tozlu ile** *Moda Taurus AVM'de*
50 İlk Ekolojik Konut Projesi **Gökyüzü Bahçelerti**
51 **GGYD 15 Yaşında!**
90 **SO Çayyolu'**ndan Bahar Partisi
120 **Vamos'**tan 19 Mayıs Kutlaması
134 **Biberci** Ailesinin Mutlu Günü
138 **SBA** Yeni Nesil Dİl Okulu
160 İncek Loft By RC'de Muhteşem Sergi

Sağlık

88 **Dr. Gökhan Kırtunç** ile Akupunktur
94 **Doç.Dr. Ozan Bitik** Burun Estetiğinde Kemik Şekillendirme
106 **Dr. Ceyhun Nuri** Ankilozan Spondolit ve Bağlardaki Gevşeklik

Gurme

128 **Özgür Aksuna ile** *İşimiz Gücümüz Yemek*

Pet Love

148 **Vet. Hkm. Dr. Ateş Barut** *Baştan Kuyruğa Evde Muayene*
150 **Vet. Hkm.Tarkan Özvardar** *Köpeklerde Egzersizin Önemi*

Haber

48 **Seçil Büke'den** *Anneler Günü*
92 **Vivaldi Park Otel**
98 *Özgün Dekorasyonu ile* **Nuqta**
100 **Eliz Kuleden** *Yatırımcılara Müjde*
124 **Webolizma** *Ankara'yı Dijitale Çeviriyor*
125 **Limonlu Çorba** *ile Yaza Merhaba*
132 *Sanat* **Hava Su Park Otel'de**

Röportaj

70 Saçlarda Yeni Trend Afrika Örgüsü
72 **Norman Anadolu Lisesi**
76 Tesbih Ustası **Hasan Kurşun**
80 Led Aydınlatmada **Naya Grup**
81 Başkent'e Yeni Bir Soluk **Tuqa Lounge**
82 Şiddetli Yalnızlık Boşanma Sebebi! **Av. Bahar Çınar**
86 Farklı Eğitim Anlayışıyla **EF Okulları**
96 Hizmetiyle Fark Yaratan **Koza Suite Otel**
114 Kadınlar Şımartılmayı Hak Eder **Zaradis Güzellik Merkezi**
118 Okul Öncesi Eğitimde **Hamur Çocuk Anaokulu**
126 Camın Hayat Bulduğu Stüdio **Cam Art**
130 Radyatör Sektöründe Türkiye Dünya
45 Üssüdür! **Ayhan Boran**
152 **Acapella Boğaziçi**

Makale

102 *Gayrimenkul Sektöründe Başarılı İsim* **Angora Gayrimenkul**
104 **Dyt. Büşra Altınkaynak'tan** *Bayram Önerileri*
116 *İletişim Güçtür!* **Neslihan Yahşi**
144 *Sanatta Pozitif Düşünce* **Hikmet Çetinkaya**
146 **Doktorun Seyir Defteri**

Life Özel

O'nun Dünyası *Semih Demirci*



Özel Çankaya
NORMAN
ANADOLU LİSESİ
ÜNİVERSİTE'YE HAZIRLIKTA
ÇOK ŞEY
DEĞİŞECEK
ÖDEVLER OKULDA YAPILIR
ÖDEVSİZ
EĞİTİM
ÖZTUNA NORMAN KOORDİNATÖRLÜĞÜNDE
ÜNİVERSİTE
HAZIRLIKTA
21
YILLIK TECRÜBE
ÇANKAYA'DA
DETAYLI
BİLGİ
0312
442
17
00
www.normananadolulisesi.com
Ahmet Mithat Efendi Sk. No 39 Hoşdere Cad. Çankaya - Ankara

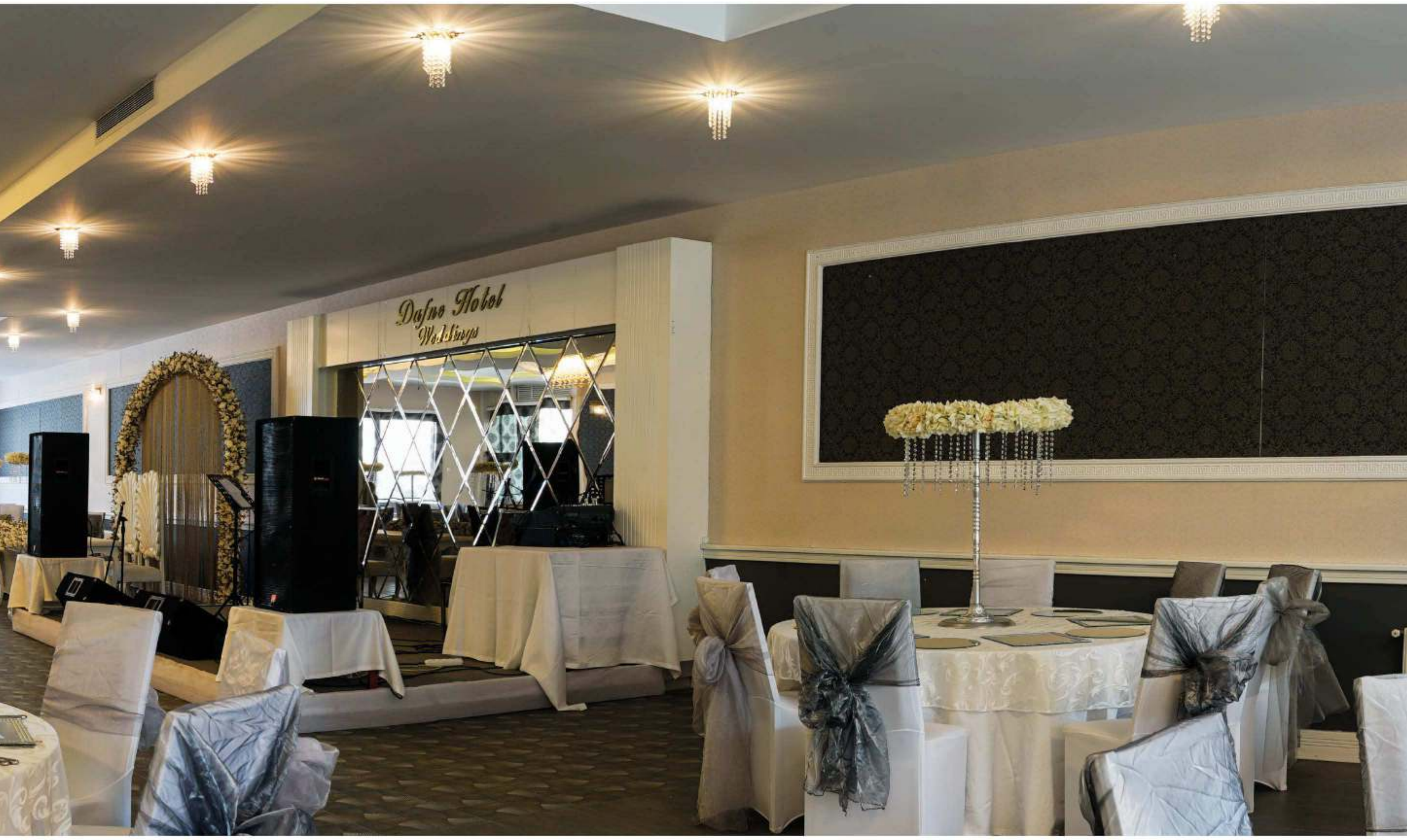

"OOOOOOOO VAMOS YAZI GETİRMİŞSİN"
#hareketet


AÇIK
HAVUZ
SEZONU
BAŞLIYOR
#hareketet
Vamos!
Sports Complex
vamossports
Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No:49, Çukurambar / Çankaya / Ankara • 0(312) 287 77 55


Fikir Koleji
ümitköy
PISA
YAKLAŞIMI
DİJİTAL
VATANDAŞLIK
444 0 357
Eğitim için,
her zaman yeni bir
fikrimiz var
ÜMİTKÖY
www.fikirkoleji.com


ŞENÇAM
KÖFTECİSİ

hayallerin ötesinde













Dilek Tozlu



Reşat Sefercioğlu

Melisa Saud

Dilek Tozlu ve Lübnanlı Mimar Melisa Saud Taurus'ta

Başkent Ankara'ya yıllar sonra gelen Lübnanlı iç mimar Melisa Saud, aynı zamanda sivil toplum kuruluşlarında da oldukça aktif. Şehrin sevilen isimlerinden Dilek Tozlu ile birlikte Anadolu Sanayici ve Girişimci İş İnsanları Derneği Yönetim Kurulu Üyesi olan iki yakın dost, boş zamanlarında da sıkça görüşüyorlar. Geçtiğimiz hafta kentin marka alışveriş merkezlerinden Taurus'ta buluşan Tozlu ve Saud, hem eğlenceli saatler yaşadılar hem de ihtiyaçlarını karşıladılar. Güne sabah kahvaltısıyla başlayan iki yakın dost, öğle saatlerini kendilerini Taurus Alışveriş Merkezi'nin marka karmasına bıraktılar. Özellikle aksesuar ve gözlük reyonlarında vakit geçiren ikili, yaz tatili öncesi gardroplarını da yenilemeyi ihmal etmediler.

Haber: Berna Özsoy berna@ankaralife.com.tr
Fotoğraflar: Murat Bağcı murat@life.com.tr




HER SALI VE PERŞEMBE
TAURUS'TA
CHECK-IN GÜCÜ VAR
1000 TL'lik alışverişinle
2000 mil kazan, gönlünce uç.
globalmiles


TAURUS
SİNEMA
GÜNLERİ
HER SALI
SEÇİLİ VİZYON FİLMLERİNDE
2.BİLET HEDİYE
Kampanyaya sadece Taura Card sahipleri katılabilir.
CINEMARINE
TaurusAVM
taurusavm
taurusavm_
TAURUS
ALIŞVERİŞ MERKEZİ
www.taurusavm.com.tr

O'NUN DÜNYASI

Fotoğraflar: Gökhan Gök gokhan@life.com.tr

Semih Demirci, turizm ve otelcilik sektörünün adı büyük harfle yazılan profesyonellerinden. Sektörün birçok farklı alanında üst düzey yönetici olarak çalışmış. Şimdilerdeyse Ankara'daki Monec Otel ve Gürcistan'ın turistik kentlerinden Batum'daki Sputnik Otel'in eş zamanlı genel müdürlük görevini yerine getiriyor. Sosyal hayatta da oldukça faal olan genç profesyonel, geçtiğimiz günlerde ATİD tarafından düzenlenen 'Turizmde Ankara'nın Enleri Ödül Töreni'nde 'En iyi Misafir Memnuniyeti Ödülü' aldı. Semih Demirci bu ay Ankara Life Dergisi'nin en çok okunan sayfalarından O'nun Dünyası'nda

SEMIH DEMIRCI ve O'nun sevdikleri









KİŞİSEL BAKIM

Hangi parfümü kullanıyorsun?
Chanel Allure

Saatinin markası?
Gucci

YAŞAM

En son izlediğin film?
Seven Sisters

En son okuduğun kitap?
George Orwell "1984" kitabını okudum

En sevdiğin yazar?
Ahmet Ümit

Hangi dergilere abonesin?
Ankara Life ile Bilim ve Teknik

GÜZEL EVİM

Nerede oturuyorsun?
Çankaya'da

Evindeki en sevdiğin sanat eseri?
Hikmet Çetinkaya'nın tablosu

Evinin en sevdiğin odası?
Çalışma Odam

En sevdiğin mobilyan?
Çalışma Masam

O MU, BU MU?

I phone mu, Samsung mu?
I phone

Facebook mu, twiter mı?
Instagram

Mac mi, PC mi?
Mac

Kahve mi, çay mı?
Çay

Klasik mi spor mu?
Klasik

GARDROP

Gardırobunun vazgeçilmezi?
Takım Elbiselerim

Favori kombinin?
Hafta içi klasik, hafta sonu spor

Favori spor ayakkabı tercihi?
Skechers

Klasik ayakkabı markası?
Kemal Tanca

Tatil merkezi için tercihin?
Kışın Uludağ, yazın Türkiye'de güneye ya da Avrupa'ya gitmeyi tercih ediyorum

Restoran tercihin?
Dolce Vita ve Trilye

SÜRPRİZ...

En son kime, ne hediye aldı?
Sevdiğim bir arkadaşıma Kiğılı'dan kravat aldım

En son sana kim ne hediye aldı?
Bir arkadaşım doğum günümde parfüm aldı



şanlı edessa®

Bereketli Toprakların Eli

Ramazan ayı boyunca sizi ve sevdiklerinizi ağırlamaktan mutluluk duyarız.

İFTAR MENÜSÜ

İFTARİYELİK

Hurma, Kuru Kayısı, Ceviz, Tereyağı, Tulum Peyniri, Siyah ve Yeşil Zeytin, Salatalık, Domates

GÜNÜN ÇORBASI

BAŞLANGIÇ

Günün Zeytinyağlısı, Yoğurtlu Semizotu, Patlıcan Söğürtme, Sebzeli Ekşime, Karışık Turşu, Acılı Ezme, Nar Ekşili Soğan, Çiğ Köfte

MEVSİM SALATA

ARA SICAK

İçli Köfte, Patlıcan Dolma, Fındık Lahmacun
Sebzeli Fırın Güveç (Serpme)

ANA YEMEK

Lüle Kebabı, Kuzu Şiş, Et Döner

Seçmeli;
1- Sac Tava
2- Mutancene
3- Ayvalı Kavurma
4- Kırma Zeytinli Tavuk But

TATLI

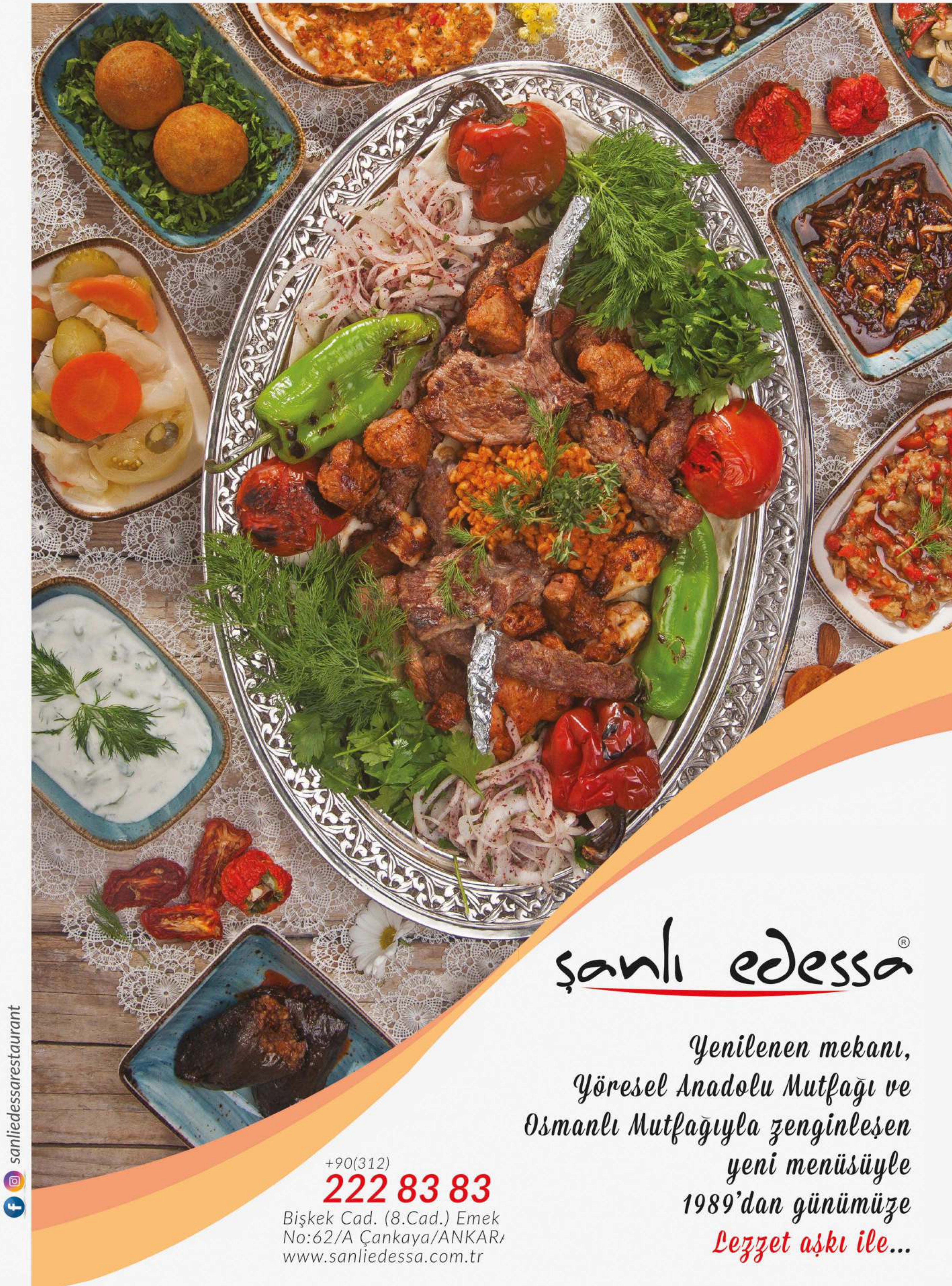
Günün Tatlısı veya Güllaç

İÇECEK

Osmanlı Şerbeti,
Meşrubat,
Çay, Su

Kişi Başı 80₺




şanlı edessa®
Yenilenen mekanı,
Yöresel Anadolu Mutfağı ve
Osmanlı Mutfağıyla zenginleşen
yeni menüsüyle
1989'dan günümüze
Lezzet aşkı ile...
+90(312)
222 83 83
Bişkek Cad. (8.Cad.) Emek
No:62/A Çankaya/ANKARA
www.sanliedessa.com.tr
sanliedessarestaurant



Seçil Büke'den Anneler Günü Etkinliği

Seçil Büke'nin sahibi olduğu Seçil Büke Güzellik Merkezi, geçtiğimiz ay renkli bir Anneler Günü etkinliğine ev sahipliği yaptı. Kokteyl tarzında yapılan etkinliğe, Seçil Büke Güzellik Merkezi müşterilerinin yanı sıra diğer davetlilerin de ilgisi oldukça yoğundu. Kadınların her zaman çok kıymetli olduğuna ve kendilerini her zaman özel hissetmeleri gerektiğine inanan Büke, Anneler Günü için tüm misafirlerine unutulmaz bir gün yaşattı. Misafirlerine bir konuşma da yapan güzellik merkezinin sahibi Büke, güzellik uygulamalarının bir uzman tarafından yapılması gerektiğini ve bu konuya dikkat edilmesi gerektiğini söyledi. Cilt bakımı hakkında da davetlilerine bilgi veren Seçil Büke, ''doğru elde yapılan cilt bakımının çok faydası vardır. Dış etkenler cildi yaşlandırır. Profesyonel ellerde yapılan cilt bakımı, yaşlanma etkisini de ciddi bir şekilde geciktirir. Ama cilt bakımı ile cilt temizleme birbirine karıştırılmamalıdır. Buhar ya da peeling cilt bakımı değil cilt temizliğidir. Bunun ayrımını yapabilen uzmanların elinde cilt yaşı 10-15 yıl geriye gidebilmektedir'' dedi. 1998 yılında meslek hayatına başladıktan sonra ustalık ve öğrencilik belgelerini alan Seçil Büke, aynı zamanda Karadeniz Bölgesi'ne ilk estetisyenlik okulunu açan kişi olarak da tanınıyor. Eğitimciliğinin yanı sıra hizmet vermenin de ayrı bir keyif verdiğini söyleyen Seçil Büke, İstanbul'da Tuğba Efeoğlu'ndan kalıcı makyaj, kıl teknik ve ileri uygulamaların mastırını aldıktan sonra açtığı Seçil Büke Güzellik Merkezi'nde 5 yıldır hizmet veriyor.








Tarihin Taçlandırdığı Tek Lezzet!
ESPOSITO'S
Adres: Park Caddesi 36/C Çayyolu/Ankara
Telefon: 0 (312) 241 63 63 - 212 37 76 - Eposta: info@espositos.com.tr



Türkiye'nin İlk Ekolojik Konut Projesi Tanıtıldı

Türkiye'nin ilk ekolojik konut projesi Gökyüzü Bahçeleri, Arena Mimarlık Yönetim Kurulu Başkanı Evren Sarıçiçek'in ev sahipliğinde tanıtıldı. Düzenlenen kurdele kesme törnenide başta ATO Başkanı Gürsel Baran olmak üzere, ATO Meclis başkanı Mustafa Deryal ve ATO Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Halil İbrahim Yılmaz, Temel Aktay ve pek çok işadamı vardı. Dikmen Vadisi 4. Etapta, iyi tasarlanmış kat planları, eşsiz manzaralı geniş, yeşil balkonları ve öncü olduğu yenilikler ile farklı bir soluk getiren Gökyüzü Bahçeleri, bina yüzeyinde kullanılacak olan dikey güneş panelleri sayesinde ekonomiye yıllık yaklaşık 7,5 milyon kW destek olacak. Ankara Life'a konuşan Sarıçiçek, projelerinin 100 haneli 5 köyün elektriğini karşılayacak "enerji üretimini" sağlayabileceğini ekleyerek ülke ekonomisine de sağladığı katkıyla üzerine düşen sorumluluğu yapacağını söyledi. Projenin diğer bir özelliği olan Gri Su sistemi ile yıl içerisinde yaklaşık 10 milyon litre su tasarrufu da sağlayabilecek oluşu. Duvardan ısıtma ve soğutma sistemlerini kullanan ilk proje olan Gökyüzü Bahçeleri'nde 2,5 dönüm sosyal tesis alanında ve 19. katta, 1200 metrekare alana sahip botanik bahçede, yarım km'lik yürüyüş parkurunda dört mevsim spor yapılabilecek. Türkiye'de ilk kez kapalı sera uygulaması ile kat malikleri kendi sebze ve meyve yetiştirebilecek.






BUKA'DAN EVLERE
ŞENLİK KAMPANYA
Seçili ürünlerde
%35
indirim
Tüm mobilyalarda
%15
indirim
Toplamda 13.000 TL'lik
alışverişe
2. Kılıf
hediye
TURAN GÜNEŞ
Sancak Mah. Turan Güneş Bulv. No: 47/A-A Çankaya-ANKARA T: +90 312 490 96 74 | BUKASOFA.COM
ÇAYYOLU
Prof. Dr. Ahmet Taner Kışlalı Mah. Alacaatlı Cad. No: 30/5 Çayyolu-ANKARA T: +90 312 238 24 00
BUKA
Bi' değişik mobilya.

15.YAŞA YAKIŞIR KUTLAMA

Başkentli genç girişimcilerin çatı kuruluşu olan GGYD'nin 15'nci kuruluş yıldönümü, düzenlenen görkemli bir geceyle kutlandı. Ünlü sanatçı Cenk Eren'in sahne aldığı gecede Başkan Allıoğlu, "Türkiye'nin en verimli STK'larından biriyiz" dedi. Genç Girişim ve Yönetişim Derneği (GGYD)'nin 15'nci kuruluş yıldönümü nedeniyle Bilkent Otel'de düzenlenen gece, iş ve cemiyet hayatıonın önemli isimlerini bir araya getirdi. GGYD Başkanı M.Nezih Allıoğlu ile yönetim kurulu üyelerinin evsahipliğndeki geceye Yenimahalle Belediye Başkanı Fethi Yaşar, ASO Başkanı Nurettin Özdebir, TÜSİAV Başkanı Veli Sarıtoprak, ORSİAD, OSİAD, ASİAD, AFİDER, BESİYAD, ATİD ve KAİSDER Başkan ve yönetim kurulu üyeleri, GGYD'nin eski ve yeni üyeleri ile eşleri katıldı. Balo salonunun tamamen dolduğu gecede derneğe yeni üye olan isimlere plaketleri verilirken, Başkan Allıoğlu etkili bir konuşma yaptı.

Başkan Allıoğlu konuşmasında Atatürk'ün, "Yalnız bir tek şeye çok ihtiyacımız vardır; çalışkan olmak" sözlerine de atıfta bulunarak, "19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı'na sayılı günler kala söz veriyoruz Atam; Açtığın yolda, gösterdiğin hedefe durmadan yürüyecek, Türkiye'nin dünyanın sayılı ülkeleri arasında yer alması için tüm varlığımızla çalışacak, asla ve kat'a pes etmeyeceğiz" dedi. Allıoğlu'nun bu sözleri salondan büyük alkış aldı. Gecede söz alan kurum ve kuruluş başkanları da GGYD' den övgüyle söz etti, "Ankara'nın en aktif STK'larından biri, ne mutlu üyelerine" diye konuştu. Konukların adeta şıklık yarışına girdiği gecede sahneye daha sonra ünlü şarkıcı Cenk Eren çıktı. En güzel şarkılarını genç girişimciler için söyleyen sanatçı, Ankara'da sahne almaktan mutluluk duyduğunu ifade etti, "Ben de Ankaralıyım. Yenimahalle'de büyüdüm. En güzel yıllarımdı" dedi. Yaklaşık 2 saat sahnede kalan sanatçı, kuruluş pastasını da GGYD'lilerle birlikte kesti. Bu güzel gecede en büyük coşku ise 10. Yıl ve İzmir Marşı'nın söylendiği dakikalar oldu. Ellerinde Türk Bayrakları ile ayağa kalkan genç girişimciler, seslerinin son perdesiyle marşlara eşlik etti.



Nezih Allıoğlu





Melisa Saud





Sertaç Kantarcı


Bahar
Bulut Önen
Nezih
Allıoğlu
Feti
Yaşar
Bahar
Çınar


Ali
Odabaşı
Barış
Yılmaz


Gül
Koçyiğit
Cem
Koçyiğit





Deniz Talipoğlu

Candaş Talipoğlu



Gülnur Şengül

Emine Yıldızgül


SUR
BALIK RESTAURANT
Balık aşkına!
SARAYBURNU
T: 0 212 517 53 02 Kennedy Cad. İSTANBUL
ARNAVUTKÖY
T: 0 212 257 27 43 Bebek Cad. İSTANBUL
HALİÇ
T: 0 212 531 35 93 Kadir Has Cad. İSTANBUL
CİHANGİR
T: 0 212 245 10 87 Cihangir İSTANBUL
ÇANKAYA
T: 0 312 286 61 41 Çankaya ANKARA
KAPADOKYA
T: 0 384 511 66 95 Avanos NEVŞEHİR
surbalik
www.surbalik.com
Sur Balık bir DORAK HOLDING iştirakidir.





Gencim ve her şeye
varım, diyorsan!
Bisiklete dair
aradığın herşey
bu adreste
www.deltabisiklet.com
Tüm Dünya
Markaları
Tek Adreste
DELTA
BİSİKLET
STRIDA
SCHWINN
ABUS
LOOK
M-WAVE
cannondale
SHIMANO
EXUSTAR
Continental
uvex
Peruzzo
corratec
Tacx
ZEUS
slime
CicloSport
BISICO
GEOTECH
MONGOOSE



Mehmet Akif Gürleyen

İlknur Akkalp


BAHCEDE
YOGA
YogaHouse
FarkEtKendini
YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN YOGA | HAMİLELER İÇİN YOGA | 65 YAŞ ÜSTÜ İÇİN YOGA
ANTI AGING YOGA | VİNYASA | QI GONG | HATHA YOGA | YİN YOGA | NEFES TEKNİKLERİ
GEVŞEME TEKNİKLERİ | MEDİTASYON | AERO YOGA | ÇOCUKLAR İÇİN YOGA
0312 241 99 77
2731. Sokak, OttoVille Sitesi | Çayyolu
www.yogahouse.com.tr


Right Solution

















Nurettin Özdebir

Nezih Allıoğlu

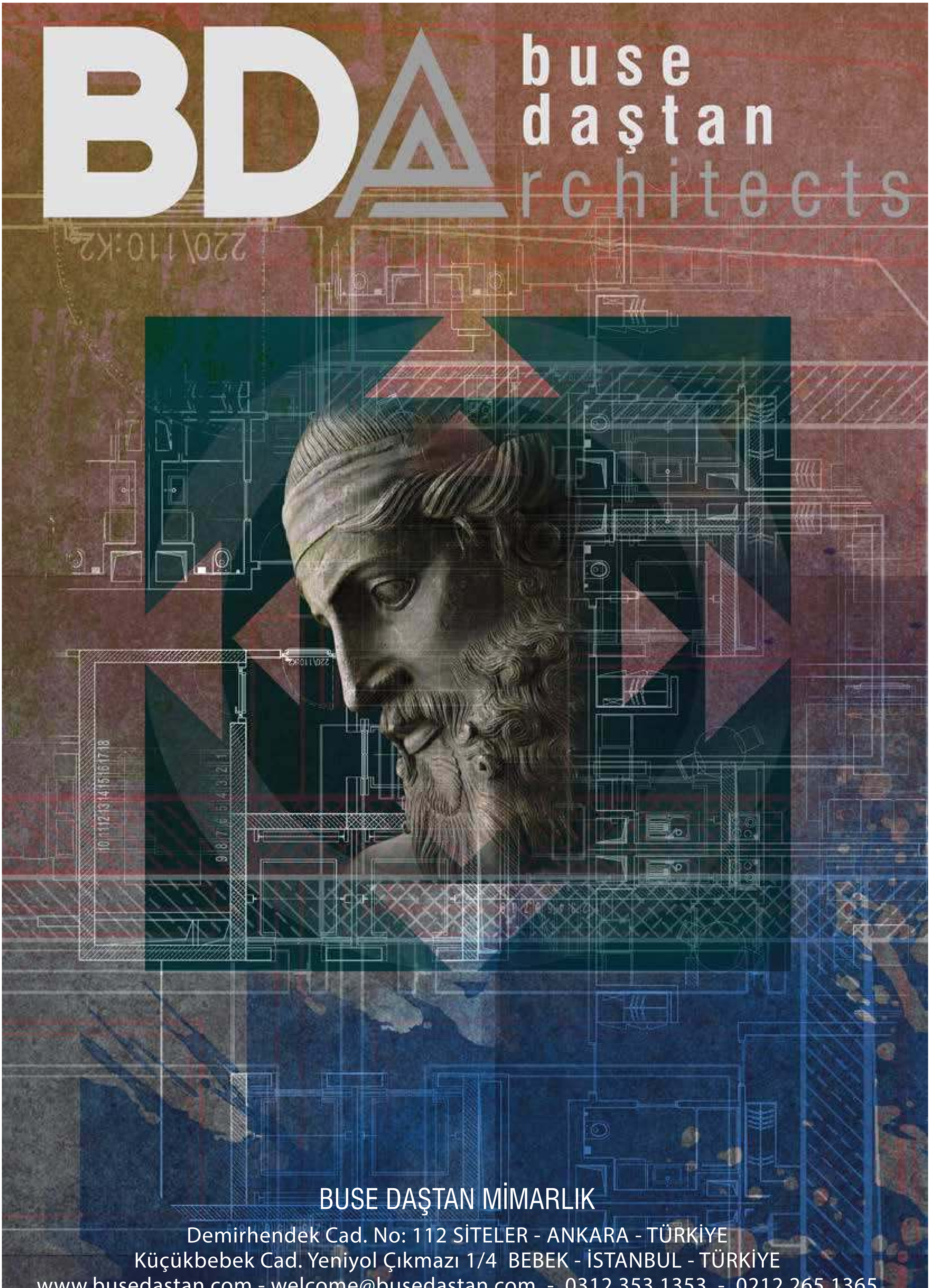







HAKETTİĞİNİZ
GİBİ.
dolce vita
İ·Ç·İ·M·İ·Z·D·E·K·İ İ·T·A·L·Y·A·N
Beştepe Mah. · Nergis sk. · Via Flat · No:7/2 · Söğütözü/ANKARA · 0 312 219 05 35 | 0 532 257 71 74 · dolcevitarestoran.com


GGYD


BDA
buse
daştan
architects
BUSE DAŞTAN MİMARLIK
Demirhendek Cad. No: 112 SİTELER - ANKARA - TÜRKİYE
Küçükbebek Cad. Yeniyol Çıkmazı 1/4 BEBEK - İSTANBUL - TÜRKİYE
www.busedastan.com - welcome@busedastan.com - 0312 353 1353 - 0212 265 1365





Veli Sarıtoprak



Miray Kahraman

Ahmet Özay





Avrupa'ya giden en hızlı yol.

SunExpress



İbrahim Dağıstan



SAÇLARDA YENİ TREND: AFRİKA ÖRGÜSÜ

Kimileri için sadece örgü, kimileri içinse Afrika ruhunu hissedenlerin saç modeli olan Afrika örgüsü kadınların son zamanlarda dikkatini çekiyor. Bu sıcak yaz ayları için Afrika örgüsü yaptırmanın tam zamanı olduğunu söyleyen Kronos Kuaför sahibi İbrahim Dağıstan, bu örgünün saçları yıpratmadığını da özellikle belirtiyor. İbrahim Dağıstan ile Afrika örgüsü nedir, çeşitleri nelerdir, saçlara zarar verir mi gibi merak edilenleri öğrendik.

***Röportaj:** Beril Müminoğlu beril@life.com.tr* ***Fotoğraf:** Murat Bağcı murat@life.com.tr*

İbrahim Bey, öncelikle kendinizden ve Kronos Kuaför'den bahseder misiniz?
Kuaförlüğe 1994 yılında Çankaya'da başladım, misyonum sürekli modayı takip etmek ve müşterilerime en iyi şekilde hizmet vermekti. Gerek yurt içi eğitimlere gerekse yurt dışı eğitimlere katılarak sürekli yenilikleri takip ederek birçok anlamda kendimi geliştirme fırsatım oldu. 2011 yılında Bahçelievler'de Kronos Bayan Kuaförü'nü açtım ve müşterilerime en iyi şekilde hizmet vermeye başladım.

Son zamanlarda revaçta olan saç modeli Afrika örgüsü. Peki nedir Afrika örgüsü ve nasıl yapılıyor?
Son zamanların en fazla tercih edilen ve en yeni modası olan Afrika Örgüsü, ince ince örülen örgüler ile ünlenmiş bir örgü türüdür. İsteğe bağlı olarak kişi, saçlarına sentetik saç eklemesi yapabilir ve bu şekilde saçlarını uzatabilir. Örgünün yapımı normal örgüden farklı değil aslında ama çok emek isteyen bir iş olduğu için saçlar iyi ayrılıp doğru oranda ek saç eklenmezse saçların dökülmesine sebep olabiliyor. O yüzden kaliteli ve uzman bir ekiple çalışmak bu noktada önemli. Genelde rastayla karıştırılıyor fakat bu kalıcı bir işlem olmadığı için istediğiniz gibi saçınızı yıkayıp 'bugün saçımı nasıl yapsam' derdi olmadan evden zahmetsizce çıkabilirsiniz.

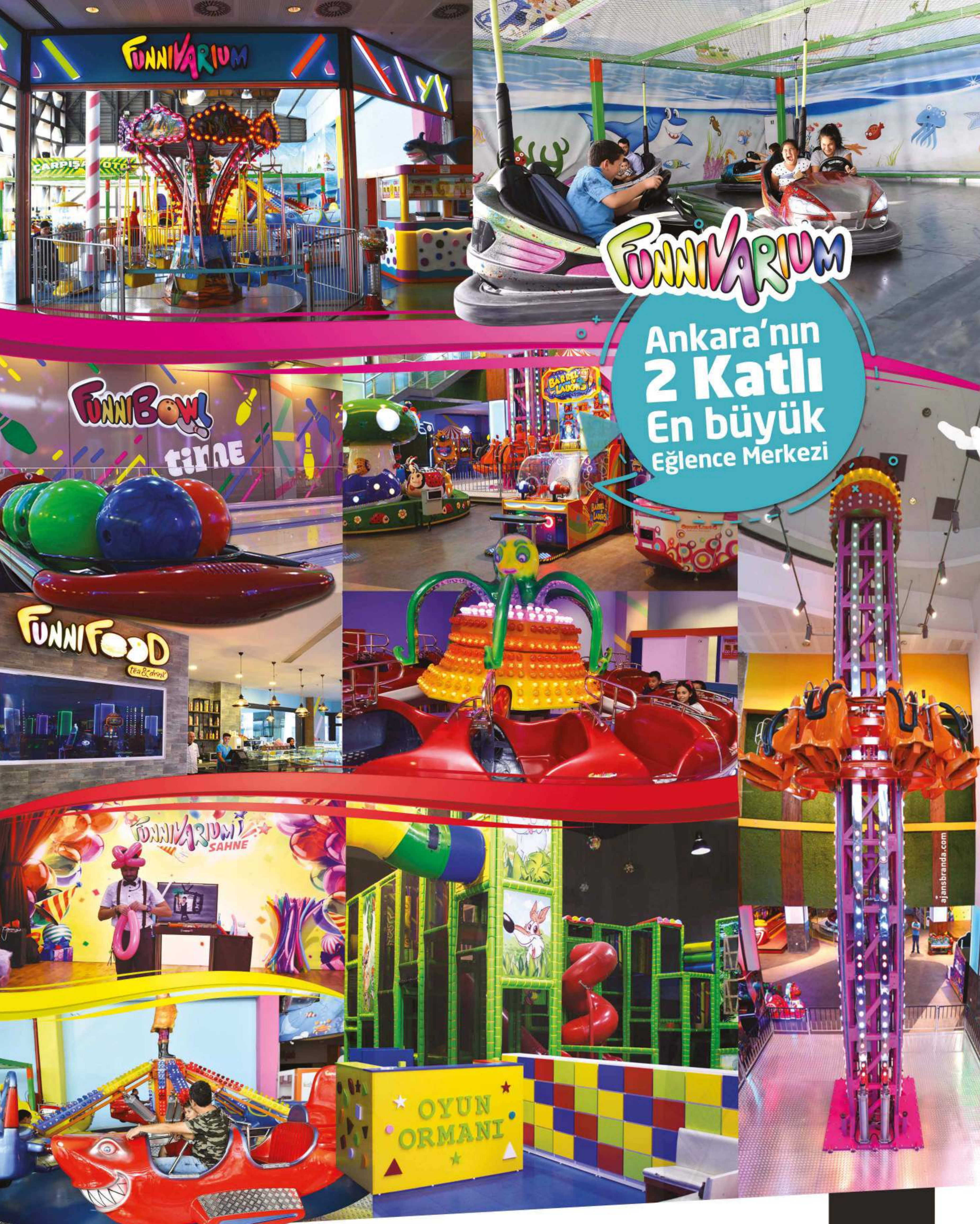
Afrika saç örgüsünü yaptırmak için saçınızın 8 cm olması yeterli.
Eğer saçlarınızın daha uzun görünmesini istiyorsanız ekstra saç ekletip hem daha uzun hem de daha dolgun saçlara sahip olabilirsiniz. Saçlarında değişik renkler denemeye cesaret edemeyenler için de iyi bir fırsat. Saçınızı boyatmadan renk değiştirebiliyoruz. Ek saçlar sayesinde isteyen kırmızı, mavi, lila, gri her rengi deneyebilirsiniz.

Afrika örgüsünün çeşitleri nelerdir?
Afrika örgüsünde cornrows, twist, afro dalgası ve rasta çeşitleri bulunmaktadır. Cornrows, kafa derisine bitişik ve şeritler halinde sıralanmış saç örgüsüdür. Twist saç stili kişinin kendi saçlarına sentetik saçlar ekleyerek burgu haline gelmesi işlemidir. Afro dalgası ise kıvırcık saç sevenler için daha cazip gelecektir. Çünkü bu stil, dalgalı bir şekilde hazırlanmış olan saçların özel bir örgü tekniği ile sabitlenmesi sonucu gerçekleşir. Son olarak rasta ise saçların tığ yardımı ile tiftik hale getirilerek yapıldığı bir saç stilidir. Ek olarak söylemeliyim ki; yaptıracak olan kişiler kendi saç rengine yakın saçlar tercih ederse ortaya daha doğal bir görüntü çıkar.

Afrika örgüsü saça zarar verir mi?
Bazı müşterilerimiz 'saça zarar verir mi?' korkusuyla yaptırmaktan çekiniyor ama kesinlikle saça herhangi bir zararı yok. Hatta saçı yanan müşterilerimize saçın kendini toplaması için öneriyoruz. Bilinenin aksine saçlarınızı yaptırdıktan sonra işlem görmediği için, saçların dinlenmesini ve daha sağlıklı uzamasını sağlıyor. Ayrıca yıkamada da hiçbir sorun yaşamazsınız.

Aslında uzun emek isteyen bir iş. Ortalama bir saç ne kadar sürede bitiyor?
Bu aslında saç yoğunluğuna ve uzunluğuna göre değişiyor ama saç örülürken ören kişinin hızına göre ortalama olarak 6-8 saat süren bir işlem.

Peki, ördürdükten sonra yapılması gereken şeyler var mı?
Aslında yapmanız gereken çok bir şey yok. Çünkü kullanımı inanılmaz rahat. Haftada maksimum 2 kez kremsiz şampuan ile yıkatmanız gerekiyor, yıkatamasanız bile saçlarınızın yağlı olduğu hiç belli olmuyor. En güzeli de hiçbir şey yapılmadan da saçınız her zaman bakımlı duruyor. Yazın kullanmak isterseniz de daha sık yıkama ihtiyacı, deniz, havuz yüzünden daha kısa kullanılabilme ihtimali olsa da ortalama 3 ay kullanılabiliyor.



FUNNIVARIUM
Ankara'nın
2 Katlı
En büyük
Eğlence Merkezi
FUNNIBOWL
FUNNIFOOD
tea & drink
FUNNIVARIUM SAHNE
OYUN ORMANI
ajansbranda.com



Öztuna Norman

Norman Anadolu Lisesi'nde Ödev Yok, Başarı Var...

Öğrencilerin test çözme üzerine değil de pekiştirerek, ödevlerini okulda yaparak eğitimin tüm sorumluluğunu ve uygulamaların ı üzerine alan Özel Çankaya Norman Anadolu Lisesi, bu anlayışıyla başarısız öğrencinin sorumluluğunu da öğretmenlere yükleyen ender kurumlardan. Öğrencinin başarısının öğretmene dayalı olduğunu söyleyen Özel Çankaya Norman Anadolu Lisesi kurucu ortaklarından Öztuna Norman yabancı dil eğitimlerinde de oldukça iddialı olduklarını söylüyor. Yabancı dilin gramerden ibaret olmadığını belirten Norman ile farklı ve özgün eğitim anlayışıyla yola çıktıkları okulları hakkında konuştuk...

Röportaj: *Berna Özsoy berna@life.com.tr* **Fotoğraflar:** *Murat Bağcı murat@life.com.tr*

Sizi tanıyabilir miyiz?

Ankara Üniversitesi Fen Fakültesi Matematik Bölümü'nden mezun olduktan sonra dershanelerde matematik öğretmeni olarak çalışmaya başladım. 2004 yılında kendi dershanemi açtım. 2006 yılında Eğitim Koçluğu yapmaya başladım. Türkiye'de bu iki kelimeyi yani "EĞİTİM" ve ''KOÇLUK" kavramlarını yan yana kullanan ilk öğretmenim. 2009 yılında Milli Eğitim Bakanlığı'nın daveti üzerine Ankara'da bulunan Anadolu ve Fen Lisesi müdür yardımcılarına ve yöneticilerine yönelik "Eğitim Koçluğu Sertifika " programının eğitimciliğini üstlendim. Ayrıca Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı birçok okulda ve özel okullarda seminerler verdim ve vermeye devam ediyorum. İki yıl boyunca TV6 kanalında "Eğitim Güzeldir" isimli bir programın yapımcılığını ve sunuculuğunu yaptım. Birçok kez ulusal kanallara eğitimle ilgili programlarda konuk oldum. Halen Eğitim Koçluğu faaliyetlerime devam etmekle birlikte uzun zamandır planlanan Özel Çankaya Norman Anadolu Lisesi'nin açılışını kurucu ortaklarla birlikte gerçekleştirmiş bulunmaktayım.

Diğer okullardan ne gibi farklılıklarınız var?

En önemli farkımızın ödev konusunda olduğunu söyleyebiliriz. Biz eve ödev vermiyoruz. Burada özellikle bir şeyin altını çizmek istiyorum; "ödev vermemek" kavramıyla ''eve ödev vermemek" kavramı farklı şeylerdir. Bilindiği gibi ödev, öğrencinin edindiği bilgileri uygulaması ve kalıcı hale getirmesi için ders dışı zamanlarda yapacağı pratiklerin genel adıdır. Ancak ne yazık ki son yıllarda sistem, çocuklarımıza ödev adı altında sadece test sorusu çözülmesini dayatmaktadır. Oysa test sorusu çözümü konuyu pekiştirmekten çok bilgiyi ölçümleyen bir araçtır. Başka deyişle pekiştirilmemiş bilgiyi ölçmektedir. Bu durum hem öğrenciyi hem veliyi bir paradoksun içine sokmaktadır. Öğrenci pekiştirme yapmadığı için soru çözememekte, soru çözmeye vakit harcamaktan pekiştirme yapamamaktadır. Bizim ödev anlayışımız öğrencinin okul ortamında akranlarıyla beraber ve öğretmenleri eşliğinde önce pekiştirme sonra ölçme sonra da kalıcı hale getirme esaslarına dayalı üç basamaklı bir çalışmadır. Elbette bunun planlanması ve uygulanması profesyonel bir yaklaşım gerektirmektedir. Bilimsel kısma çok da girmeden şöyle özetleyebiliriz; bir bilginin kalıcı hale gelebilmesi için bilgi ediniminden sonraki ilk yirmi dört saatte, sonraki yedi günde ve daha sonraki otuz günde pekiştirici, ölçücü, güçlendirici hatırlatmalar yapılmalıdır. İşte biz ödevlendirmelerimizi bu periyotlarda ve bu esaslar çerçevesinde planlıyoruz. Böylelikle öğrencinin sonraki zamanlarda ya da sınavların yaklaştığı dönemlerde etüt, özel ders vs. gibi destekleyici etkinliklere ihtiyacı kalmıyor. Biz eğitim öğretimin tüm uygulamalarını ve sorumluluğunu üzerimize alıyoruz. Ayrıca ödevler okul ortamında yapıldığından bunların kontrolü için ayrı bir zaman ayırmaya ihtiyaç kalmıyor. Aileler ve çocuklar evde ödev ya da çalışma kaynaklı gerginlikler yaşamıyor. Burada bir parantez açıp proje ve araştırma ödevlerine değinmek gerekiyor. Bu çalışmalar istenirse okulumuzun kaynaklarıyla yapılabileceği gibi istenmesi durumunda okul dışı ortamlarda da hazırlanabilir ki bu uygulama gelişmiş eğitim sistemine

sahip ülkelerde de böyledir. Öğrencinin modern yaşamda bilgiye ulaşabilmesi ve yaratıcılığını sergileyebilmesi için proje çalışmalarının özgür ortamda yapılması esas alınır. Sonuçta biz bu konuda olması gerekeni yapıyor, ödev dahil olmak üzere eğitim öğretimin tüm uygulamalarını ve sorumluluğunu üzerimize alıyoruz. Böylelikle okulun öğrenciyi velisine; "sizin çocuğunuz yeterince ders çalışmıyor" şeklinde şikayet etmesi gibi absürt bir durumun da önüne geçmiş oluyoruz. İkinci olarak; okulumuzu bir sanat, spor ve kültür merkezi olarak kullanıyoruz. Ders bitimlerinde öğrenci-veli talepleri de dikkate alınarak oluşturulan farklı disiplinlerdeki kulüplerimizde etkinlikler düzenliyoruz Sanatsal ve sportif aktivitelerle öğrencilerimizi hem dinlendiriyor hem de bu alanlardaki yeteneklerini geliştiriyoruz. Takdir edersiniz ki spor da sanat da bireyin beden ve ruh sağlığı üzerinde büyük etkiye sahiptir. Biz bu kulüpleri yine alanında profesyonel ve büyük başarılara imza atmış eğitmenler kontrolünde çalıştırıyoruz. Bu tip çalışmalarda bulunan öğrencilerin akademik başarılarının arttığı da bir realitedir. Üçüncü olarak; dil eğitimi konusunda da iddialıyız. Özellikle 9. ve 10. sınıflarda bu konuya çok önem veriyoruz. Dil ancak konuşularak öğrenilebilir. Sadece gramer bilgisiyle bir yere varmak mümkün değildir. Biz haftada 16 saate varan bir dil eğitimi programı uyguluyoruz. Bunun ağırlıklı kısmını konuşma pratikleri oluşturuyor. Öğrencilerimiz her sınıf için atanan İngilizce öğretmenlerinin mentörlüğünde farklı ve yaratıcı dil pratiği uygulamaları yaparak eğitimlerini pekiştiriyorlar. Ayrıca farklı ülkelerdeki profesyonel dil okulları ve üniversitelerde düzenlediğimiz yaz ve kış kamplarına ek olarak öğrenci değişim programlarımızla da öğrencilerimizin dil eğitimlerini destekliyoruz. Son olarak üniversite sınavına yönelik çalışmalarımızdaki farklılıklardan da bahsetmek gerekirse; bu alanda 21 yıldır çalışma yapan bir eğitimci olarak gururla söyleyebilirim ki sınav hazırlık programlarında geliştirdiğimiz yöntemlerle yüzlerce öğrenciyi hayallerine kavuşturduk. Deneyimli ve uzman bir eğitim kadrosu, doğru eğitim materyallerinin kullanımı, sınav teknik ve taktiklerinin öğrenciye aktarımı, verimli ders çalışma yöntemlerinin kazandırılması, somut ve kolay uygulanabilen öğrenme tekniklerinin benimsetilmesi sayesinde her zaman fark yarattık ve yaratmaya da devam edeceğiz. Burada bir şeyin daha altını çizmek gerekiyor; öğrencinin sınavdan çıkmasıyla her şey bitmiyor, tersine başlıyor. Tercih dönemi de en azından hazırlık dönemi kadar önemli bir süreçtir. Okulumuzda sürekli bizimle zaman geçiren öğrencinin yönelimlerini, yeteneklerini daha iyi analiz edebilecek ve hem veliyi hem de öğrenciyi maksimum düzeyde mutlu edecek tercihleri de beraber yapacağız.

Eğitim felsefeniz nedir?

Mutlu, umut dolu öğrenciler ve çocuklarının geleceklerinden kaygı duymayan huzurlu aileler çoğalsın istiyoruz. Sanata ve spora zaman ayırabilen, hobileri olan, kitap okuyan, saygılı, dürüst, topluma faydalı hanımefendiler ve beyefendiler yetiştirmek istiyoruz. Hayata duyarlı, kendine güvenen ve kendini ifade edebilen, özgüveni yüksek Atatürk ilke ve inkılaplarına bağlı nesillerin bu ülkede egemen olmasını istiyoruz. Teknolojiyi verimli kullanabilen, sosyal, yardımsever, iletişim ve empati yeteneği gelişmiş gençlerin bu ülkenin umut dolu yarınları için birer umut olacağının farkında olarak bir eğitim sistemini uygulamak istiyoruz. Her öğrenciyi ilgi duydukları veya yetenekli oldukları mesleklere yönlendirmek ve en iyi okullarda eğitim görmelerine destek olmak istiyoruz. Biz bu yüzden okulumuzu öğrenciler ve velilerimiz için bir kişisel gelişim merkezi, bir bilim ve kültür merkezi ve öğrencilerimiz için bir yaşam alanı olarak görüyoruz. Yenilikçi, akılcı ve disiplinli eğitim anlayışımızla özel okul sektöründe öncü bir kuruluş olacağımızdan emin olarak geleceğe güvenle bakıyoruz. Kayıtlarımızı mülakat yaparak gerçekleştiriyoruz

Öğretmen kadronuz hakkında bilgi verir misiniz?

Kadromuz tecrübeli ve vicdan sahibi öğretmenlerden oluşmaktadır. Öğretmenlerimiz hem alanlarıyla ilgili hem de eğitimin genelindeki tüm değişiklikleri takip edip kendilerini yenileyen sadece öğretmek değil; daha iyi öğretmek amacıyla hareket eden eğitimcilerdir. Hepsi kendi branşlarında birer duayendir. Çoğu yayın yazarı ve dershane deneyimleri çok yüksek eğitimcilerdir. Yıllardır birlikte uyum içinde çalışan bu kadro artık Norman Anadolu Lisesi bünyesinde çalışmaya başlamıştır. Bizleri bu kadar özgüvenli yapan en büyük unsur kesinlikle öğretmen kadromuzdur ve biz bu yüzden kendimizi çok şanslı hissediyoruz. Bu okulun açılmasındaki en büyük dayanağımız olan öğretmen kadromuzla gurur duyuyoruz.

Kurumunuzun kayıt politikası nedir?

Biz okul yönetimi olarak çok seçici davranıyoruz. En hassas olduğumuz konu öğrencilerin kişilik özellikleri ve bilinçli veli profilidir. Biz saygılı, iyi niyetli, dürüst ve hedefleri olan öğrencilerle yola çıkabiliriz ancak. Velilerimizden beklentimiz de bizi bu anlamda kesinlikle desteklemeleridir. Özel bir eğitim kurumu olabiliriz ama asla öğrenciye yakışmayacak tavırlar gösteren bir çocuğu hoş karşılayamayız. Bu yüzden ders başarısından daha çok bu kriterleri göz önünde bulundurarak kayıtlarımızı mülakatlar yaparak gerçekleştiriyoruz.



Öztuna Norman

Özel Norman Anadolu Lisesi ***Adres:*** **Ahmet Mithat Efendi Sokak Numara: 27 Hoşdere Caddesi Çankaya/Ankara**
Ankara Telefon : (0312) 442 1700 - bilgi@normanokullari.com

GARAJ 55

CAFE & BURGER & BAKERY

★★★★★

312 236 46 55

Konya Yolu Opet Benzinlik İçi Balgat/Ankara

RESTORAN İŞLETMECİLİĞİNDEN TESPİH USTALIĞINA

Ankara doğumlu olan Hasan Kurşun, asıl mesleğinin Turizm ve Otelcilik olduğunu belirterek tesbih ile tanışmasıyla alakalı olarak şunları söylüyor: "İrlanda'ya iş kurmak için gittim ve yaklaşık 5 yıl kendi restoranımı işlettim. Türkiye'ye döndüm. Türkiye'ye geldiğimde de yabancı dillerim iyi olduğundan ve tesbihe olan merakımdan yurt dışından malzemesini getirip tesbih yapmaya başladım.''

Röportaj: *Berna Özsoy berna@ankaralife.com.tr* ***Fotoğraf:*** *Murat Bağcı murat@ankaralife.com.tr*

Geleneksel tesbih sanatını günümüze aslına sahip çıkarak en güzel şekilde icra eden tespih ustası Hasan Kurşun, yaptığı tesbihlerle koleksiyonerlerin ve tesbih severlerin beğenisini kazanıyor. Doğal taşları işlerken dünya ile bağlarının koptuğunu söyleyen Kurşun, her bir tanede farklı bir duyguyu yaşadığını, her tesbih bitişinde onunla farklı bir bağ kurduğunu, naçizane bedeni bir gün yok olup gitse de yaptığı tesbih tanelerinde yaşayacağına inanıyor.

İlk sıfatı imame

Kurşun, tesbih yapmaya başladığında çok amatör olduğunu ve bu konuda hiç kimseden yardım almadığını belirterek şu açıklamalarda bulundu; "ama yaptığım işte hırslı bir insanımdır. 'Bu işi daha iyi nasıl yapabilirim, tesbihte nasıl farkındalık yaratabilirim'in peşine düştüm.

Bir farkındalık yaratma çabasına girdiğimde Türkiye'nin ilk sıfatlı imame yapan kişisi oldum. İmame yaparken insan sureti yapmayla başladım, ondan sonra yaprak modeller, Osmanlı motifleri derken İslami figürler ve kişisel figürlerden imameler yapmaya başladım. Detaylandırma yapınca fark ettim ki ortaya farklı farklı güzellikler çıkmaya başlıyor. İnsanlar tarafından beğenildi ve talepler de gün geçtikçe arttı.

Bugüne kadar tasarladığım 40'ı geçkin imame modeli var. Buna rağmen çizgimi asla bozmadım, elimizin emeğiyle yapmaya devam ediyorum. Tesbih yapımında tamamen geleneksel yöntemlere sağdık kalmaya çalışıyorum. Tesbihin tamamen başlangıçtan bitimine kadar kendim yapıyorum, zaten tesbihi de değerli kılan ve koleksiyonerleri cezbeden tesbihin bütün parçalarının tek bir elden çıkmasıdır.''

"Fiyatlarımızda kimseyi üzmüyoruz"

Tesbih fiyatlarını da sorduğumuz tesbih ustası Kurşun, fiyat konusunda kimseyi üzmeyi istemediklerini söyledi. Kurşun sözlerine şöyle devam etti: "Fiyatlarımızı belirlerken yapımında kullanılan malzemeye ne kadar para harcandıysa üzerine de elimizin emeğini koyuyoruz. Ama bunu yaparken de bir ürünün bitimi 2 gün sürdüyse müşterimize 10 gün sürdü gibi bir yalan söylemiyoruz. İşin doğrusu neyse onu söylüyor, hiçbir müşterimizi üzmemeye çalışıyoruz. Tesbihleri hem koleksiyonerlere hem de esnafa yaptığımızdan ücretlendirmemizi de ona göre belirliyoruz.'' Tesbih sevgisinin bambaşka olduğunu vurgulayan Kurşun, bazı müşterilerinin koleksiyon konusunda çok titiz davrandıklarını da ifade etti.

Genelde koleksiyonerlerden sipariş aldıklarını söyleyen Kurşun, "Bazen onlar kendi malzemelerini kendileri getirterek tesbih yapımında kendi malzemelerini kullanmamızı istiyorlar'' dedi.

"Tespih Kültürdür"

Kurşun; ''tesbih bir kültürdür ama tesbih kültürü çok fazla öğretilmediğinden dolayı bu kültürden de uzaklaşmışız'' diyerek tesbihe dair şu ifadeleri kullandı: "örneğin tesbih sallanmaz, arkada, bel aşağısındaki bir hizada taşınmaz, karşıda büyük bir insan varsa tesbih el içinde saklanır gibi kuralları da vardır. İnsanlarımızın çoğu bunu bilmediği için herkesin tesbihe yüklediği anlam farklılaşıyor.

Kimisi tesbihi aksesuar olarak kimi stres atmak için kullanırken kimisi de dini amaçla kullanıyor. Tesbihin asıl önemi *her tanesinde Allah'ı* zikretmektir.''

Sahte ustalara dikkat

Tesbih sektörünün hiç kimsenin aç kalmadığı bir sektör olduğunu söyleyen Kurşun; "her şeyin makineleşmesi ile tesbihte seri üretim başlatıp bizim 2 günde yaptığımız bir işi onlar yarım saat, bir saat içerisinde yapabiliyorlar. Ve bunu da çoğu zaman piyasaya el emeği diye sürebiliyorlar.

Burada da olan koleksiyonerlere oluyor ve onların kafaları karışıyor. Malzemesini bilmediklerinden ve ortaya konan ürünler de birbirine çok benzediğinden ayırt edemiyorlar. Bunun için sektörde insanları doğru yönlendirmek gerekiyor. Fakat insanlardaki para ve kazanma hırsı bizim sanatımızı da lekeliyor'' dedi.

HK TESBİH SANATI

Adres: *Kale Mahallesi Koyun Pazarı Sokak Numara: 50 Altındağ /Ankara* ***Tel :*** 0312 419 50 05 ***Gsm:*** 0546 593 83 09



Hasan
Kurşun



Kuka tesbihi
Tesbih yapımında genelde ağaç, kehribar, oltu gibi malzemelerin tercih edildiğini belirten Kurşun kukadan yapılan tesbihin çok ilgi gördüğünü söyledi. Kurşun kukadan yapılan tesbihlerle ilgili şu açıklamalarda bulundu; ''kullandığımız malzeme kuka. Brezilya'da yetişen bir meyvenin çekirdeğidir. Orada kömür olarak kullanılırken, biz tesbih yapımında kullanıyoruz. İlk yapıldığında daha açık bir renge sahip olan kuka, birkaç gün kullandıktan sonra siyahlaşmaya başlıyor. Eğer ki tesbihin ağırlığı 10 gram ise ağırlığı artmaya başlıyor. Ayrıca lifli bir malzemeden yapıldığından kullandıkça elin kirini, pisini de içine çekiyor. Hatta çok eskilerde hekimler kukayı kullanarak hijyen olsun diye ellerini temizlerlermiş. ''

Atatürk tesbih aşığıydı
''1921'deki bir röportajda elinde sarı kehribar tesbih olduğu ve Eskişehir'e gittiğinde lüle taşından mamul tesbihleri incelediği, kıyafetine göre tesbih seçtiği bilinmektedir. ATATÜRK'ün kullandığı tesbihler dönemin iyi ustaları tarafından yapılmıştır.''

Keyifli bir sohbet gerçekleştirdiğimiz Hasan Kurşun, Ankara Life Dergisi okurları için merak edilen sorulara şöyle cevap verdi:

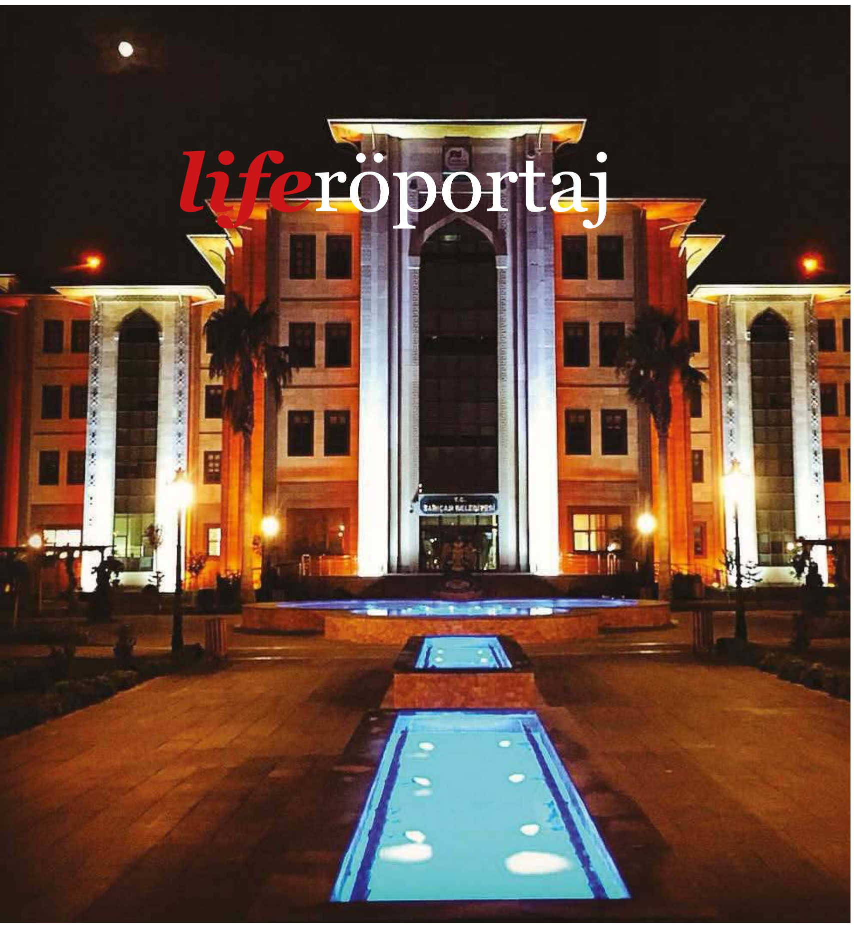
Tesbih yapmak çok zor bir iş. Bize tesbih yapımını anlatır mısınız?
Bilinçli olarak tesbih yapmak gerçekten de zor bir iş. Kıymetli malzemelerle çalıştığımız için taslaklama ve kesim çok önemli. İlk etapta tesbih yapılacak parça, kumpas ve diğer ölçü aletleriyle malzemeden en az fire çıkacak şekilde hesaplanır. Hesaplanan malzeme, istenilen şekilde kesilir. Kesilen parçalar zımparada taslaklanır, taslaklanan parçalar tornada delinir ve istenilen modele göre tornada tek tek şekil verilir. Ardından cilalama işlemine geçilir ve ardından tesbih şeklini alır.

Bir tesbihin değerli bir taştan olup olmadığı nasıl anlaşılır?
Bunun için tecrübe, emek ve yıllar gerekli. Yeni başlayacak koleksiyonerlere tavsiyem; bilindik yerlerden, kişilerden ve ustalardan temin etmeleridir.

En ideal tesbih taşı hangisidir?
Kişinin zevkine göre değişen bir durumdur. Ama en çok ilgi gören Osmanlı sıkma kehribar tesbihlerdir.

Her kehribar tesbih değerli midir?
Az değerli ve çok değerli diye ayırabiliriz aslında. Kıymetlenmesinde yapan ustanın payı büyüktür.

Son zamanlarda tesbih koleksiyonu yapan kişiler arttı. Bu kadar çeşidin arasında hangi teşbihlerin koleksiyonu yapılabilir?
Kişinin bütçesine ve zevkine göre değişir. Her tesbihin koleksiyonu yapılabilir, malzemenin yanında bir de koleksiyonu değerli kılan yapan ustadır.







LED AYDINLATMADA ÖNCÜ İSİM NAYA GRUP AYDINLATMA

Türkiye'de LED aydınlatma konusunda öncü isimlerden biri olan Naya Grup Aydınlatma, yaptığı büyük işlerle adından sıkça söz ettiriyor. En son aydınlatmasını yaptıkları, hem lokasyon hem de mimari olarak farkını ortaya koyan Yıldırım Kule'nin aydınlatmasını yapan Naya Grup Aydınlatma sahibi evli ve bir çocuk sahibi Alper Yasin Altınel, kendisiyle ilgili "2013 yılında girdiğim mermer sektörüne an itibari ile mermer mobilya imalatı yaparak devam ediyorum. 1 ay önce de tekrar hizmet sektörüne dönüş yaparak Bilkent 3'te TUQA Lounge isimli mekanı başkentimize kazandırdım" diyor. Alper Bey ile Naya Grup Aydınlatma ile ilgili merak edilenleri konuştuk.

Röportaj: *Berna Özsoy berna@life.com.tr* ***Fotoğraf:*** *Murat Bağcı murat@life.com.tr*

Alper Bey, Naya Grup Aydınlatma neler yapıyor?
Naya Grup Aydınlatma, seçkin müşterilerine LED aydınlatma çözümleri sunan; uygulama ve projelendirme konularında uzmanlaşmış bir firmadır. Ülkemizin dört bir yanında kule, rezidans, hastane ve konut aydınlatması projelerini üstlenmektedir. Ağırlıklı olarak Kayseri, Ankara, Adana ve İstanbul'da faaliyet göstermektedir. 12 kişilik bir montaj ekibi ile büyük çaplı projelere imza atmaktadır.

Büyük projelere dış aydınlatma konusunda çalışmış bir firmasınız. Birlikte çalıştığınız projelerden bahseder misiniz?
Firma olarak -belki günümüz şartları için artistik bir söylem olacak ama- mümkün olduğunca müşteri seçerek ticari faaliyetlerimize devam ediyoruz. Kaliteli müşteriler ile nadide projelere imza atmaya çalışıyoruz. Köroğlu İnşaat, Yıldırım Grup, Fertaş İnşaat, Kayseri Büyükşehir Belediyesi, Başyazıcı Grup, İvme Elektromekanik, Hasmer/Officium, Liva Pastacılık, İstanbul-Maya gibi seçkin oluşumların büyük projelerini üstleniyoruz.

En son aydınlatmasını yaptığınız Yıldırım Kule'den bahseder misiniz, neler yaptınız?
Yıldırım Kule projesi için bizim en gözde projelerimizden birisi diyebilirim. İşverenin titiz tutumu ve ekibimizin fedakar çalışması neticesinde kısa süre içerisinde büyük işler başardık. Projenin mimarisini ilk gördüğümde "bu projeyi biz aydınlatmalıyız" dedim kendi kendime. Konum itibari ile de Ankara'nın birçok noktasından görülen bir projeydi. İşi alma sürecimiz çok da kolay olmadı aslında. Hazırladığımız sunumları beğendirmek için epey çabaladık. Aylarca numune uygulamaları yaptık, bozduk. Değdi mi diye sorarsanız; fazlasıyla değdi. Tabii aradaki referansımızın da hakkını yememek lazım. Yıllardan beri birlikte çalıştığımız İvme Elektromekanik, projenin elektromekanik işlerini üstlenmişti. Uzun lafın kısası kartlar bizim lehimizeydi. Yıldırım Kule'nin patronu Zafer Bey ile de elektriğimizin tutması neticesinde iş bize verildi. Ürünleri defalarca söküp taktık, cephe firması ile fazlaca gerildik. En nihayetinde mükemmel diyebileceğim bir iş meydana çıktı. Herkes sonuçtan ziyadesiyle memnun oldu. Umarım bu kadar övgüye nazara gelip yakın zamanda ürünlerimizin başına bir iş gelmez.(Gülüyor)

Gerçekten övgüyü hak ediyorsunuz. Peki, sektördeki rakiplerinizin arasından sıyrılıp başarılı işler yapmanızdaki sır nedir?
Aslında sır değil de gün gibi ortada olan bir durum var. Kullandığımız ürünler yerli ürünler. Çin'den ithal etmiyoruz. Çin malına karşı değiliz ama tercih etmiyoruz. Bu en önemli avantajımız. İkincisi ise ulaşılabiliriz. Bir telefonla müşterimizin kapısında bitiyoruz. Müşterimiz, karşısında sürekli bir muhatap bulabiliyor. Bizim yaptığımız iş oldukça zor bir iş. Ürünlerimiz dış mekanda sürekli zorlu hava koşullarına maruz kalıyor. En nihayetinde kul yapımı. Dış etkenler ürünlere zarar verebiliyor. Bu durumda müşterimize ivedilikle teknik destek hizmeti sunabiliyoruz. Düşünün ki Ağrı'da bile -20 derecelere dayanan ürünlerimiz var.

Üçüncüsü, müşterinin memnuniyetini kaybetmemek uğruna para kaybetmeyi umursamıyoruz. Bu da bizi daha güvenilir kılıyor. Müşterilerimiz senelerce bizi tercih ediyor, bizden vazgeçmiyor. Dördüncü ise müşterilerimize yaptığımız güçlü görsel sunumlar. Müşterimiz daha proje başlamadan, bittiğinde nasıl bir iş çıkacağına dair fikir sahibi olabiliyor. Bu saydığım dört unsur bizi bir tık öne çıkarıyor, tercih sebebi yapıyor.











BAŞKENTE YENİ BİR SOLUK TUQA LOUNGE

TUQA Lounge, hem hizmeti hem de sunduğu lezzetlerle başkente yeni bir soluk getirdi. Açıldığı günden bu yana gelenlerin yer bulamadığı TUQA Lounge'ta zamanın nasıl geçtiğini anlayamıyorsunuz. ''Çoğu müşterimiz halihazırda zaten evlerinden çok burada zaman geçiriyor'' diyen TUQA Lounge ortaklarından Alper Yasin Altınel, hizmetleri konusunda da epey iddialı. Alper Yasin Altınel ile iddialı mekanı hakkında konuştuk…

Röportaj: *Berna Özsoy berna@life.com.tr* ***Fotoğraf:*** *Murat Bağcı murat@life.com.tr*

Alper Bey, TUQA Lounge ismi Ankara'da kısa süre içinde oldukça fazla duyuldu. Öncelikle ''TUQA'' ismi nereden çıktı?
İlk isim çalışmalarına başladığımızda reklamcımıza ismin içinde "Q" harfinin de bulunmasını rica ettik. 50 isimlik bir liste hazırlandı. Hepsi titizlikle kontrol edildi. TUQA isminin patent yahut marka başvurusu olmadığı için TUQA'yı tercih ettik. Aynı zamanda TUQA, sözlü kullanımlarda argo tabirde iyi insanlarla iyi mekanlara takılan mutlu kişilere verilen bir isim. Hiç zaman kaybetmeden gerekli resmi başvuruları tamamlayıp markamızı kurduk.

TUQA Lounge'a gelenler neler bulacak?
TUQA Lounge'a gelenler öncelikle muhteşem bir şehir manzarasının yanı sıra bol yeşili ve maviyi barındıran bahçemizde güzel vakit geçirecekler. Mutfağımıza da oldukça fazla önem gösteriyoruz. Belki sıradan ve çok kullanılan bir tabir olacak ama evimizde kullanmadığımız hiçbir ürünü müşterimize sunmuyoruz. Bunların yanında güler yüzlü personelimiz tarafından karşılanacaklar, kendilerini evlerinde hissedecekler.

Zaten halihazırda çoğu müşterimiz evinden daha çok TUQA'da vakit geçiriyor. Yemek yiyor, canı sıkılırsa yukarı çıkıyor Play Station oynuyor, saatlerce okey, tavla, Tabu, Monopoly vb. oyunları oynuyor, kalabalıktan bunalırsa bahçeye çıkıyor, şelalemizin karşısında ayaklarını uzatıp kahvesini yudumluyor, iş görüşmesi yahut özel misafirleri varsa VIP odamızı tercih ediyor. Sözün özü aradığı her şeyi TUQA müşteriye sunuyor.

VIP odalarınızda ve salonlarınızda organizasyonlar yapıyor musunuz?
Özel organizasyonlarda ve özellikle maçlarda üst katımızı ve VIP odamızı müşterilerimiz için kapatabiliyoruz. Özellikle Bilkent Üniversitesi'nin öğrenci kulüpleri ile sürekli dirsek teması içerisindeyiz.

Kulüp yemek ve organizasyonları için üst kattaki salonumuzu tercih ediyorlar. VIP odamızda da iş görüşmesi olan, kalabalıktan sıyrılmak isteyen müşterilerimiz isterlerse yemeklerini yiyor, görüşmelerini yapıyorlar. İsterlerse yukarıda saydığım oyunları oynuyorlar. Onlar istemedikçe personel tarafından rahatsız edilmiyorlar.

''Günün Seçimleri'' olarak bir konseptiniz var. Bundan da bahseder misiniz?
Konum itibari ile Bilkent Üniversitesi'ne yakın olduğumuz için öğrenci kardeşlerimizin bütçesini düşünerek böyle bir konsept tasarladık. Uygun fiyata öğle yemeği fırsatından yararlanıyorlar. Saatlerce oturup sınavlarına çalışıyorlar, stres atıyorlar. Bu da bizi memnun ediyor.

TUQA LOUNGE **Adres:** Beytepe Mahallesi 1621. Sokak Ufuk Çarşısı No:1/1 Bilkent 3 Çankaya/Ankara **Tel :** 0312 266 20 10
tuqalounge www.tuqalounge.com

ŞİDDETLİ YALNIZLIK ÇİFTLERİN BOŞANMA SEBEBİ!

Bu ay şehrin en çok okunan yayını Ankara Life Dergisi sayfalarında şehrin saygın avukatlarından Bahar Çınar da var. Ankara Hukuk mezunu olan Çınar alışılmış avukat profilinin oldukça ötesinde. Her şeyden önce çok güzel gülüyor. İçten ve son derece etkili… Modayı yakından takip ediyor, sosyal yaşamda sıklıkla boy gösteriyor lakin işine de son derece hâkim. İşiyle özel hayatını net bir şekilde ayırdığını söylüyor. Bizler şahidiz ki öyle! Zaten avukatların asık suratlı ve gereğinden fazla sert olmasına da karşı… Özellikle boşanma konusunda hatırı sayılır isimlerin başında gelen Çınar'a göre evlilik sorunlarının asıl sebebi, 'şiddetli yalnızlık.' "Hayatta, yatakta ve evde erkek de yalnız, kadın da yalnız" diyor. "Kuşkusuz bize gelen tüm tarafların hikayesi farklı. Kiminde alkol, kiminde şiddet, kiminde sadakatsizlik, kiminde ekonomik sorunlar ya da eşlerin ailelerinin evliliğe dahil olması. Oysa kimse şunu düşünmüyor; az önce söylediklerimin tamamında şiddetli yalnızlık var…"

Röportaj: *Sertaç Kantarcı sertac@ankaralife.com.tr* ***Fotoğraf:*** *Murat Bağcı murat@ankaralife.com.tr*

Müvekkilleriniz kadınlar mı?
Evet, boşanma davalarında müvekkillerim kadın ağırlıklı. Ancak bu demek değildir ki; evlilik birliğinin temelinden sarsılmasında yalnızca erkekler kusurludur. Meslek hayatım boyunca evlilikte mağdur olan erkeklerle de oldukça sık karşılaştım ve vekilliklerini üstlendim.

Boşanmak üzere olan erkeklerin korkulu rüyası mısınız gerçekten?
(Gülüyor) Hayır, bu çok iddialı olur. Avukat olarak karşı tarafa saldırgan tutum sergileyerek bu anlamda korkulu rüya olmanın doğru olmadığını düşünüyorum. Müvekkillerimin hukuki menfaatlerini korumak için dosyaya dört elle sarılıp naif ama sağlam adımlarla ilerlemek, başarılı olmak için yeterli, diğer hareketler tribünlere oynamak olur ki bana çok samimi ve gerçekçi gelmiyor.

Gördüğüm kadarıyla başarı da getirmiyor. Benim için hem müvekkillerim hem de karşı taraf akıllıca hareket ettiğimi, özellikle karşı tarafın beklemediği hamleler yaptığımı söylerler. Bu anlamda aslında cinsiyet ayırmadan, karşı tarafın gözünü bu şekilde korkuttuğum doğrudur.

Boşanma davalarında çiftlerin en çok ne kadar alçalabildiğini gördünüz?
Boşanma talebiyle gelen müvekkiller, alçalma demeyelim ama kendilerine yakışmayacak hareketlerde bulunmaya müsait geliyorlar ancak tarafların bu duruma düşmelerine engel olmak biraz da biz avukatların elinde. Boşanma süreci zaten yeterince yıpratıcı bir süreç, bu süreci hem kendilerinin hem de varsa çocuklarının en hafif şekilde atlatabilmeleri için çok "alçalmalarına" müsaade etmiyorum.

Aslında müvekkillerime haklarını ve doğacak sonuçları bütün ayrıntılarıyla öngörüp anlattığım ve gerekli güveni sağladığım için bahsi geçen hareketlerde bulunmaya da ihtiyaç duymuyorlar.

Bu kadar iyi bir boşanma avukatı olabilmenin sırrı nedir?
Öncelikle müvekkili etkin bir şekilde dinlemek; yaşadıkları olayları etraflıca anlamak, sonrasında dosyaya, mevzuata ve emsal kararlara hâkim olup iddiaları ya da savunmaları bütün gerekçeleri ve delilleri ile ortaya koymak… Yani en azından ben öyle yapıyorum.

Boşanma söz konusu olduğunda, bir kadının bilmesi gereken en önemli şey nedir?
Soğukkanlı olmalı, duygularına yenik düşüp hata yapmaktan kaçınmalıdırlar. Bu durumda sergiledikleri herhangi bir olumsuz davranış, mahkeme sürecinde onların aleyhine kullanılabilecek bir araç haline gelir.

Boşanma davalarında size en sık sorulan sorular neler?
''Çocuğun velayetini alabilir miyim, aldatıldım, ne kadar tazminat alabilirim, eşim boşanmak istemiyor'' ya da ''o istiyor ben istemiyorum, ne yapabilirim, ziynet eşyalarımı alabilir miyim, tazminat ödemek istemiyorum ne yapabilirim, boşanma süreci nasıl ilerler ve ne kadar sürer?'' gibi sorularla karşılaşıyorum.

Taraflar en çok hangi sebepten ötürü size geliyor?
Taraflar boşanma sebebi olarak ne sunarlarsa sunsunlar, eşlerin arasındaki en büyük problemin iletişimsizlik olduğu görüyorum. Bunun sebebi de çağımızın hastalığı "sosyal yalnızlık." Bireylerin "evlenmiş" olmaları "yalnızlıklarından" kurtulup "biz" olmalarına yetmiyor.

Bunun için birey olarak öncelikle en yakınındakinden başlayarak çevresindekilere vakit ayırması, onlara ilgiyle yaklaşması, sorunlarını dinlemesi, özellikle hayat mücadelesinde eşlerin birbirlerini yargılamadan desteklemesi gerekiyor. Bu yapılmadığı zaman insanlar kendilerini anlaşılmamış, kimsesiz hissediyor ve birbirlerine yabancılaşıyorlar, bu yabancılaşma da evlilikleri kopma noktasına getiriyor.


Av. Bahar
Çınar



Aile İçi Şiddetin Önlenmesi Hakkında Kanun'da bazı kadınlar sırf eşlerine zarar vermek için şiddete uğramadıkları halde polise şikâyette bulunuyor. Haliyle de erkeğe evden uzaklaştırma kararı çıkartılıyor. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Bu kanunun istismara açık olduğu doğrudur ancak, Türkiye'de kadına şiddet oranını göz önüne aldığımızda aile içi şiddetin tavizi kaldırmaması ve bu konuda oldukça hassas olunması normal. Kadınlarımızın eğer ortada bir şiddet ya da şiddet ihtimali yoksa, sadece eşlerine ceza vermek için bu yola başvurmanın, adli makamları oyalama ve iftira suçunu oluşturacağını bilerek hareket etmeleri gerekiyor. Kaldı ki; eğer müşterek çocukları da varsa babalarının yok yere ceza alması onların da ruh sağlığını etkileyecektir.

Sadakatsizlik oranları arttı mı?

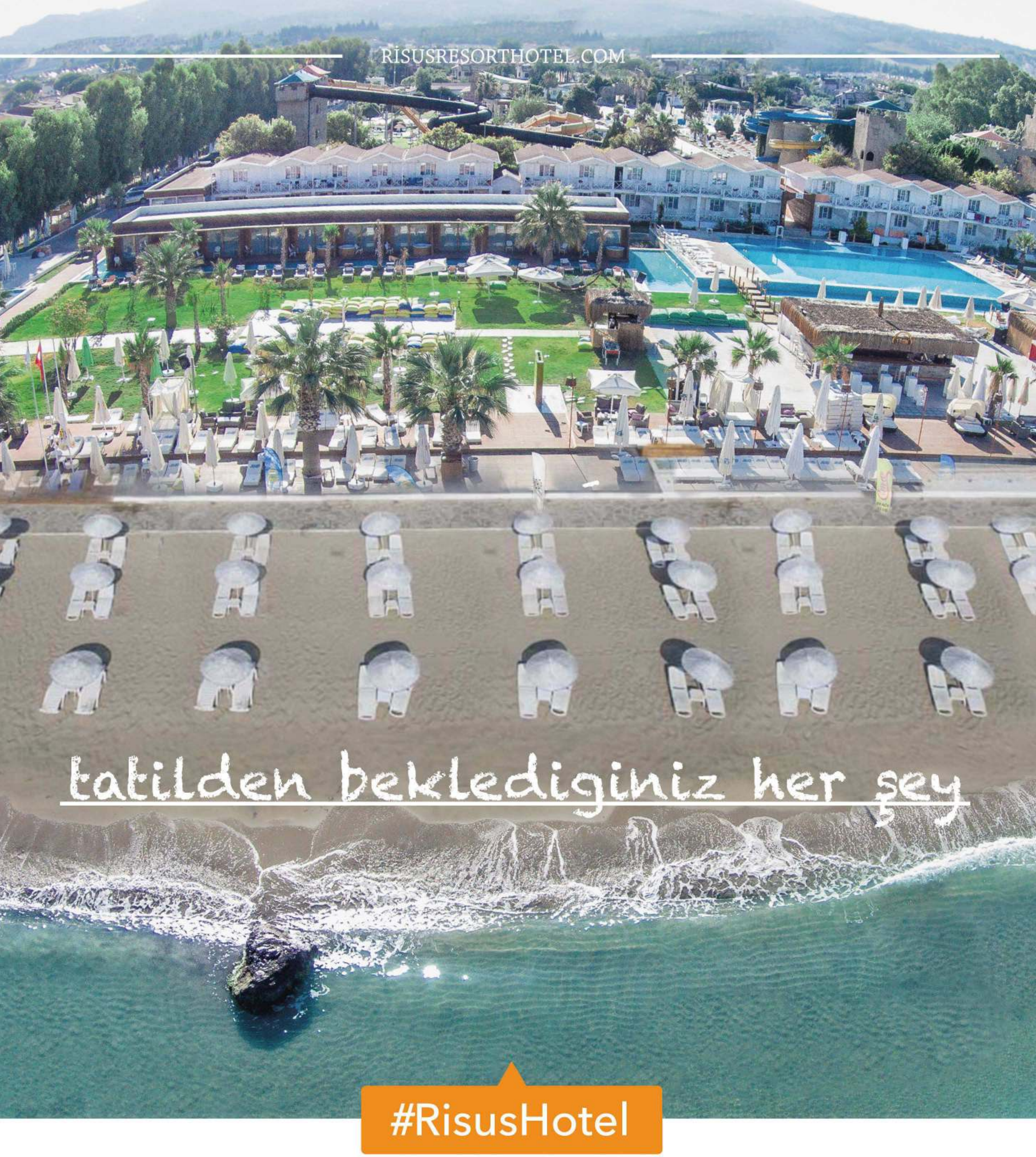
Toplumumuzda sadakatsizlik oranının arttığını söyleyebiliriz ancak boşanma sebebi olarak diğer sebeplerin önüne geçtiğini söyleyemeyiz. 2017 yılının TÜİK verilerine baktığımızda da Türkiye'de en fazla boşanma nedeni %50,9 ile sorumsuz ve ilgisiz davranma olurken, ekonomik sebepler ikinci sırada yer alıyor sadakatsizlik ise yüzde 20'lerde kalıyor. Bu da bahsettiğimiz şiddetli yalnızlığın sadakatsizlikten daha önemli bir kriter olduğunu gösteriyor.

Genelde erkek mi kadın mı daha çok aldatıyor?

Net olarak kadın ya da erkek daha fazla aldatıyor diyemem ama benim müvekkillerimin daha çok kadın olduğu ve yine TÜİK verilerine göre kadınların aldatma nedeniyle boşanma oranı yüzde 32,2, erkeklerin aldatma nedeniyle boşanma oranı yüzde 8,7 olduğu göz önüne alındığında, kadınların sadakatsizliği erkeklerden daha çok boşanma sebebi yaptığını söyleyebiliriz.

Peki, çocuk sahibi olmak evliliği kurtaran bir unsur mudur?

Bazen taraflar sadece evlilikleri devam etsin diye çocuk sahibi oluyorlar. Çocuk sahibi olmak evlilik birliğini devam ettirmeyi zorunlu kılsa da evli kalmak için "zorunlu" olmak tarafları mutsuzlaştırır ve bu mutsuzluk evliliklerine ve çocuklarına yansır. Evliliği mutlu bir evlilik haline getirmek için çabalamadan sadece çocuk için evli kalmak aslında çocuk için de oldukça sağlıksız bir durumdur. Eğer sadece çocuk için evlilik birliği devam ediyorsa bile bu evliliği çekilir hale getirmek için de karşılıklı değişmek ve fedakarlık yapmak gerektiğini düşünüyorum.


RİSUSRESORTHOTEL.COM
tatilden beklediginiz her şey
#RisusHotel


EDEBİYAT VE FEN BİLİMLERİ
EF
LİSESİ

FARKLI EĞİTİM ANLAYIŞIYLA EF OKULLARI

Bilim ve sanatın iç içe olduğu eğitim bütün ailelerin hayalidir. Aileler, çocuklarının eğitim hayatlarının yanında sosyal hayatlarında da aktif rol oynamasını isterler. Evet, böyle bir eğitim mümkün. EF Okulları, fen ve edebiyatın iç içe olduğu bir eğitim vaat ediyor ve eğitimini de bunun üzerine kurmuş. Gerek sanat alanında gerekse bilim alanında öğrencilerinin aldığı eğitimlerin yanında bir dalda da bir ürün ortaya çıkarmasını hedefliyor. EF Okulları hakkındaki detayları okulun kurucusu Süleyman Canoğlu'ndan öğrendik.

Röportaj: *Berna Özsoy berna@life.com.tr* ***Fotoğraf:*** *Murat Bağcı murat@life.com.tr*

Süleyman Bey, öncelikle ''EF OKULLARI''nı kurmaya nasıl karar verdiniz?

''Edebiyat ve Fen Bilimleri Anadolu Lisesi'' en büyük hayalimdi. İnsanların hayata mutlaka bir misyonla geldiğine inanırım ve sanırım benim misyonum da bu. Babamın; ''sen iyi bir hatip, iyi bir öğretmensin, öğretmenlik yapmalısın. Bu yaşam para kazanma yeri değil oğlum...'' telkinlerinin yanında İşler Yayınları'nın sahibi Mehmet İşler Bey'in devlette ve özel sektördeki kazanımları ve öğretileri bana büyük bir ivme verdi ve bu okulu açmama öncülük etti.

EF Okulları'nın logosu alıştığımız okul logolarından değil. Logonuzu neye göre belirlediniz?

Evet, logomuzdaki at resmine yüklediğimiz anlam sürekli soruluyor. At; bir murat, bir binek araçtır. Her anne ve babanın muradı, evladının iyi bir eğitim alarak meslek edinmesidir. Başak ve zeytindeki anlam ise; bereket, beraberlik ve barışı simgeliyor. Bunların hepsini bir araya getirdiğimizde çocuklarımızın sahip olacağı geleceği görüyoruz.

EF Okulları olarak eğitim anlayışınız nedir?

Ben, eğitimde tek taraflı beslenmenin çok sağlıklı olduğunu düşünmüyorum. Çocuklarımızın edebiyat ile kalplerine, fen ile akıllarına hitap ederek kuşun iki kanadını bir araya getiriyoruz.

Ben, Fen Lisesi'nde çalıştığım zamanlarda gençlerin müzikte, sporda, sanat dallarında, şiirde, edebiyat alanında çok başarılı olduklarını gördüm ve bunları sentezleyerek okulumuzun ismine bu şekilde karar verdim. Bizim burada amacımız; dengeli beslenmek gibi dengeli bir eğitim sağlamak. EF Okulları'nda öğrencilerimizin gizli kalmış becerilerini, yeteneklerini ve en önemlisi değerlerini ortaya koymak istiyoruz.

Sizin diğer okullardan farkınız nedir?

Biz tekdüze eğitim yerine hem sanatta hem de bilimde başarılı olan öğrenciler yetiştirmek istiyoruz. Bilim ve sanatı iç içe veriyoruz. Öğrencilerimize verdiğimiz eğitim içinde amacımız;

Atölye içinde sanatsal, sporla iç içe, üretmeye yönelik becerilerini ortaya koymak,
Kısa metrajlı filmler çekmek, kültürel geziler düzenlemek, yeni müziksel yetenekler ortaya koymak,
Yenilikçi bir eğitim örneği olmak,
Dil eğitiminde öğrencinin aile fertlerinden en az birini dil öğrenmeye yönelterek dil pratiğini aktif hale getirmek,
Yerinde görme-öğrenme teknikleri ve laboratuvarların aktif kullanımına önem verip mutlaka bir dalda ürün çıkarmasını sağlamak.

Diğer bir farkımız da; yüzlerce gereksiz soru çözdürmek yerine yeterli bilimsel düşündüren sorular çözdürmek bizim amacımız. Öğrencilerimize ne gerekiyorsa, yöneleceği bölüme göre kendisine gerekli olan bir eğitim ortamı hazırlamak. Bu arada öğrendiğini hatırlaması ve kullanması için değişik bir çalışma planı rehberlik tarafından öğrencilerimize sunulacaktır. Bu da bizim okul sırrımız.

''EF Okulları'nda Verilen Sözler Tutulur''

EF Okulları olarak hedefiniz nedir?

Nihai hedefimiz; 9. ve 10. sınıflarda sosyal, özgüvenli, sorgulayan, üreten öğrenci topluluğu hazırlayarak 11.-12. sınıflarda germeden, kendi istek ve yetenekleri doğrultusunda akademik başarıya ulaştırmak, sağlıklı nesiller yetiştirmek. Bu da bizim öğrencilerimize verdiğimiz sözümüz. EF Okulları'nda verilen sözler mutlaka tutulur.



DR. GÖKHAN KIRTUNÇ İLE AKUPUNKTUR

Geleneksel Çin tıbbının bir parçası olan Akupunktur, binlerce yıldır Uzak Doğu'da, son elli yıldır da Batı'da birçok hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır. Özellikle Batı tıbbının henüz nedenini ve tedavisini tam olarak bilemediği birçok hastalığın tedavisinde, akupunkturun getirmiş olduğu farklı bakış açısı ile başarılı sonuçlar alınmaktadır.

***Fotoğraf:** Murat Bağcı murat@ankaralife.com.tr*

Akupunkturun temel felsefesine göre; insanların hayatlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi, bedenlerinin belli bir denge içinde olmasına bağlıdır. Bu dengeyi, vücudumuzda belli bir düzen içinde yerleşmiş, sağda ve solda 12, ön ve arkada birer tane olmak üzere toplam 14 meridyen üzerinde dolaşan enerji sağlar. Bu dolaşan enerjinin olması gerekenden fazla veya eksik olması, hastalıklara neden olur. Akupunktur tedavisindeki esas amaç; meridyenler üzerinde dolaşan bu enerjinin dengesinin yeniden sağlanmasıdır. Bunun için, 361 tanesi meridyenler üzerinde, 48 tanesi meridyenler dışında bulunan akupunktur noktaları kullanılır. Cildimizdeki bu noktalara, saç teli kalınlığında özel iğneler yerleştirilerek, bozulmuş enerji akışının düzenlenmesi sağlanır. Sonuçta vücudumuzun dengesi yeniden sağlanırken ortaya çıkan rahatsızlık da şifa bulur. Akupunktur tedavisinin diğer bir uygulama şekli olan kulak akupunkturunda ise; kulağımızda bulunan noktalar aracılığı ile vücudumuzdaki bütün organlara uyarı gönderilebilmektedir. Bu noktaların farklı akupunktur yöntemleri ile uyarılması (iğne, lazer, elektrik) ilgili olduğu organdaki hastalığın iyileşmesini sağlamaktadır.

Akupunkturla tedavi edilen hastalıklar:

Ağrı tedavisi : Akupunkturun en yaygın kullanım alanlarının başında gelen ağrı tedavisi, özellikle sebebi belirlenemeyen kronik baş ağrılarında (migren/gerilim baş ağrısı) ve vücuttaki kas ve iskelet sisteminin ağrılarında (bel, sırt, boyun, eklem ağrısı) oldukça etkilidir.

Kilo tedavisi : Günümüzde akupunkturun en sık kullanım alanlarının başında gelen bu tedavi ile kilo vermek için bir türlü diyet yapamayan, daha önce birçok sefer diyet yapmasına rağmen sonuç alamayan veya diyetle verdiği kiloları fazlasıyla geri alan kişilerde oldukça iyi sonuçlar alınmaktadır.

Psikiyatrik rahatsızlıklarda akupunktur tedavisi : Günümüzde birçok insan depresyon, anksiyete (kaygı bozuklukları), stres, uyku bozuklukları ve panik bozukluğu nedeniyle ilaç kullanmaktadır. Ancak uzun süre kullanıldığında ortaya çıkan yan etkileri, gerek başlarken ve bırakırken yaşanan sıkıntılar bu ilaçların kullanımını kısıtlamaktadır. Yapılan araştırmalar ve çalışmalar akupunktur tedavisinin bu hastalıklar üzerinde oldukça etkili olduğunu göstermektedir.

Bağımlılık tedavisi: Özellikle sigara bırakıldığında yaşanan nikotin bağımlılığı semptomlarının azaltılmasında akupunktur oldukça etkilidir. Uzun yıllar sigara kullanıp da bir türlü bırakamayan birçok insan, akupunktur destek tedavisi ile sigarayı bırakmıştır. Bunun yanında alkol, ilaç ve uyuşturucu bağımlılığı tedavisinde akupunktur kullanılmaktadır.

Kadın hastalıkları tedavisi: Bu hastalıklar için de; nedeni belirlenemeyen infertilite (kısırlık), ağrılı adet görme, polikistik over sendromu, gebelik bulantı ve kusmaları, adet öncesi gerginlik, menapozdaki sıcak basmaları, adet düzensizlikleri, tüp bebek destek tedavisi, erken menapoz ve nedeni belirlenemeyen düşükler sayılabilir.

Kozmetik akupunktur: Özellikle son yıllarda yüzdeki kırışıklık tedavisinde yaygın olarak kullanılan botoks tedavisine alternatif olarak akupunktur tedavisi kullanılmaktadır. Ayrıca yine birçok kadının ortak sıkıntısı olan selülit tedavisinde akupunktur oldukça etkilidir.

Cilt hastalıkları tedavisi : Bilimsel tedavi ile sonuç alınamayan birçok cilt hastalığında akupunktur tedavisi kullanılmaktadır. Bunlar arasında, atopik dermatit, akne (sivilce), alopecia (kellik), hiperhidroz (aşırı terleme), sedef, ürtiker, herpes zoster sayılabilir.

Diğer hastalıklar : Erkek infertilitesi (kısırlığı), fibromyalji, astım, irritabl bağırsak sendromu, nörojenik mesane, idrar kaçırma, trigeminal nevralji, bel fıtığı, siyatik, cinsel soğukluk, erken boşalma, ankilozan spondilit, romatoid artrit, tenisçi dirseği, yüz felci.









SO Çayyolu'ndan Bahar Partisi

SO Çayyolu projesi, Ankaralıları 'Bahara Merhaba' partisinde bir araya getirdi. Ankara'nın yaşam merkezi Ümitköy'de Eskişehir Yolu ile İncek Bulvarı'nı birleştiren önemli bir aks üzerinde yükselen SO Çayyolu projesinin satış ofisi bölgesinde gerçekleşen parti davetlilerden tam not aldı. İlkbaharın gelişini muhteşem bir partiyle kutlayan SO Çayyolu satış ekibi, 'Bahara Merhaba' partisinde davet alanını bahar konseptiyle süsledi. Davetliler ve çalışanlar DJ performansı ve Balkan müzikleri eşliğinde doyasıya eğlendi.

Konut, ofis ve ticari fonksiyonlar bir arada

Konut, ofis ve ticari fonksiyonların bir arada bulunduğu, farklı yapısı ile zamanı değerli kılan SO Çayyolu projesinin 'Bahara Merhaba' partisine iş ve cemiyet dünyasından çok sayıda isim katıldı. Davete katılanlar SO Çayyolu projesini yakından inceleme fırsatı buldu.Davetliler, Ankara'nın en seçkin iş ve yaşam merkezleri arasında gösterilen SO Çayyolu projesinin açık alanında güneşli havanın tadını çıkararak keyifli vakit geçirdiler. Partide, özenle hazırlanan bol çeşit menü ile SO Çayyolu, konuklarını ismine yakışır biçimde ağırlandı. 'Bahara Merhaba' partisinin görkemli atmosferi, birbirinden güzel şarkılar ve eşsiz lezzetler ile konukları büyüledi.









GÜLER YÜZLÜ HİZMETİ VE TÜM AVANTAJLARIYLA VİVALDİ PARK HOTEL

Yaz geldi, tatile giderken yolunuz belki de Ankara'dan geçecek. Ya da devam eden iş toplantılarınız, seminerleriniz, organizasyonlarınız için içinize sinecek güzel bir otel arıyorsunuz. Birbirine benzeyen standart şehir otellerinden sıkıldıysanız ve tüm bu isteklerinizi bir arada gerçekleştirebileceğiniz, sıcak, samimi, huzurlu ve keyifli, butik havasında bir otel arıyorsanız, o zaman 5 yıldızlı konseptiyle Vivaldi Park Hotel sizleri bekliyor.

Tüm heybeti ve görkemiyle yükselen Vivaldi Park Hotel, güler yüzlü ve müşteri odaklı profesyonel kadrosuyla içeri girdiğiniz andan itibaren sizleri Ankara'nın yorucu kalabalığından uzaklaştırarak kendinizi evinizin konforunda hissetmenizi sağlıyor.

Çankaya'nın göbeğinde Birlik Mahallesi'nde yer alan Vivaldi Park Hotel, şehrin temposuna kolaylıkla ayak uydurabileceğiniz, Ankara'nın en merkezi noktaları olan 15 Temmuz Kızılay Milli İrade Meydanı'na, Bakanlıklar'a, Tunalı Hilmi Caddesi'ne, G.O.P.'A, ayrıca birçok AVM ve eğlence merkezlerine, AŞTİ'ye birkaç dakikalık mesafesinde olmasıyla çok avantajlı bir lokasyonda yer alıyor. Bunun yanında en avantajlı özelliklerinden biri de havalimanına çevre yolu bağlantısı ile 35 dakika olması.

Vivaldi Park Hotel aynı zamanda Alacarte Restoranı, Loby Bar, Türk Hamamı, Sauna, Masaj, Tuz ve Buhar Odası'nın bulunduğu sağlık kulübü ve 170 araç kapasiteli çok katlı otoparkı ve oto yıkama servisi ile de hizmette sınır tanımıyor.





ÖZEL ORGANİZASYONLARINIZ İÇİN KİŞİYE ÖZEL VIP SALON

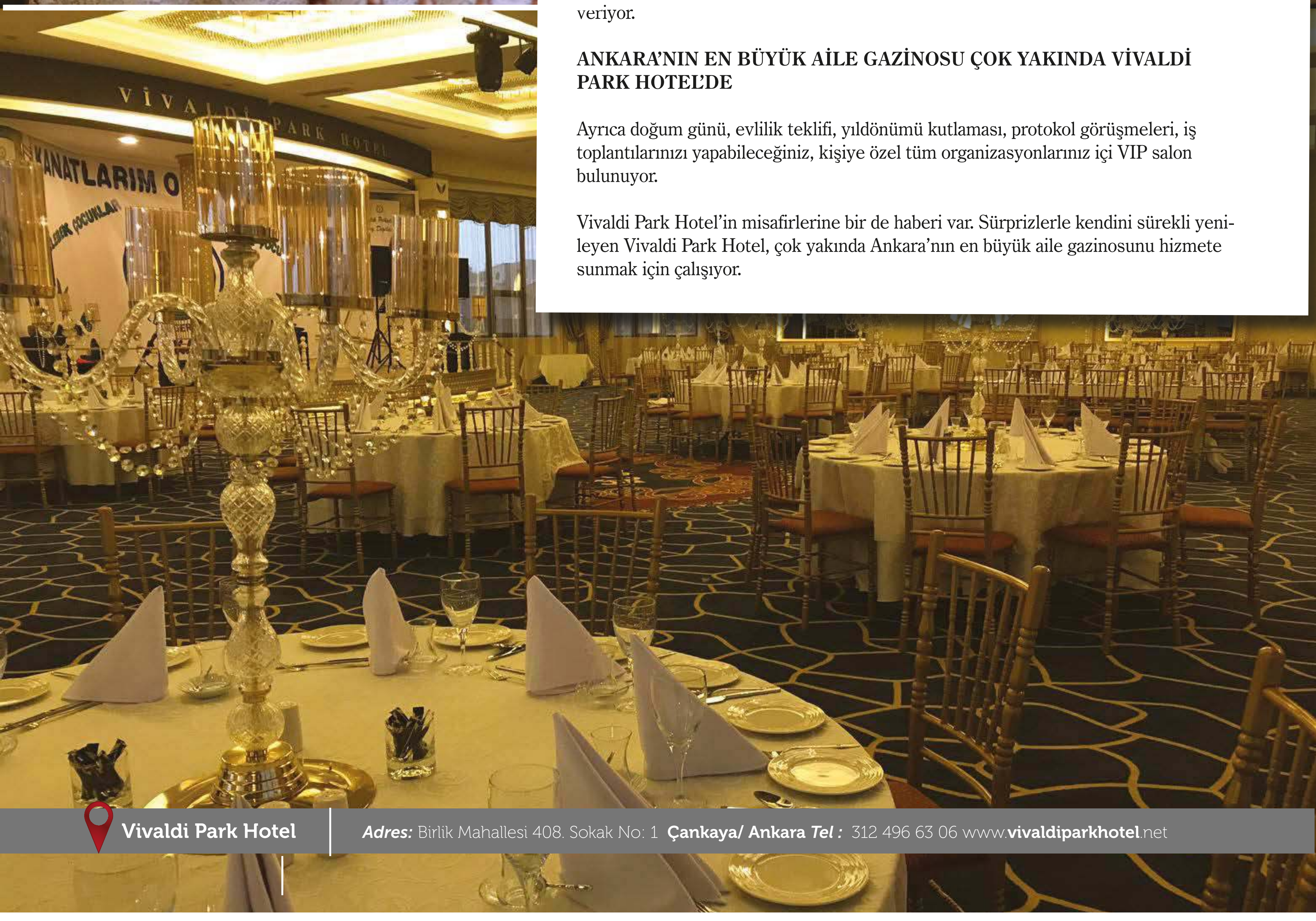
Vivaldi Park Hotel'de 12 Twin, 20 French ile ortalama 35 m² ve 70 m² arası kullanım alanına sahip 32 standart oda, 5 deluxe oda, 3 suite ve 1 king süite ile toplamda 37 tam donanımlı oda bulunuyor. Ayrıca konaklayacak olan çocuklu aileler için de 5 connection oda yer alıyor.

Tüm bu sağladığı hizmetlerin yanında Vivaldi Park Hotel 3 konferans ve toplantı salonunda 20 ile 1000 kişi arası her türlü konferans, toplantı, düğün, nişan, kına, sünnet, baby shower, özel galalar, BİKAP, event, eğitimler gibi organizasyonlara da ev sahipliği yapıyor. Özellikle dikkat çeken ve diğer balo salonlarından farklı olan Vivaldi Park Hotel Safir Balo Salonu, Ankara'nın merkezinde, teras katta, kolonsuz, yüksek tavanlı ve pencereli, son teknoloji kullanılarak dizayn edilmiş. 1000 m² üzerine kurulu olan balo salonu, 700 kişilik oturma düzeninde, 1000 kişilik kokteyl düzeninde misafirlerine yemekli, yemeksiz birçok seçenek yelpazesi ile müşteri memnuniyeti amaçlı hizmet veriyor.

ANKARA'NIN EN BÜYÜK AİLE GAZİNOSU ÇOK YAKINDA VİVALDİ PARK HOTEL'DE

Ayrıca doğum günü, evlilik teklifi, yıldönümü kutlaması, protokol görüşmeleri, iş toplantılarınızı yapabileceğiniz, kişiye özel tüm organizasyonlarınız içi VIP salon bulunuyor.

Vivaldi Park Hotel'in misafirlerine bir de haberi var. Sürprizlerle kendini sürekli yenileyen Vivaldi Park Hotel, çok yakında Ankara'nın en büyük aile gazinosunu hizmete sunmak için çalışıyor.





Doç. Dr.Ozan Bitik

BURUN ESTETİĞİNDE ULTRASONİK KEMİK ŞEKİLLENDİRME TEKNOLOJİSİ (PIEZZO)?

Ses dalgalarının bir kristal ara yüz vasıtasıyla yoğunlaştırılıp kemiğe yöneltilmesi ile kemik içerisindeki mineralize katman ve tip 1 kollagen yapısında kontrollü bir bozulma elde edilebilmekte. Ultrasonik kemik kesme teknolojisinin temelini oluşturan bu fenomene "piezzo etkisi" diyoruz. Ultrasonik rinoplasti, ultrasonik kemik kesme, piezzo diye duyduğunuz tüm işlemler aynı bilimsel olguyu refere ediyor.

Bu teknoloji tüm dünyada belki de en büyük etkiyi burun estetiği alanında yaptı diyebiliriz. İşte tüm uluslararası toplantılarda herkesin dilindeki "piezzo" teknolojisinin kısa hikayesi, avantajları ve dezavantajları...

Burun estetiği bundan 100 yıl kadar önce ilk keşfedildiğinde neredeyse tamamen kapalı bir ameliyattı. Ameliyat teknikleri burun deliklerinin içerisinden burnun anatomisini görmeden uygulanıyordu ve amaç burnun anatomisini düzeltmek değil şeklini değiştirmekti. Rinoplasti'nin babası ve aynı zamanda bir ortopedi doktoru olan Joseph, ilk ameliyatlarında burun kemiklerine derinin üzerinden bir çekiçle vurarak onları kırıp daha sonra şekillendirmekteydi. Kemiklerin bu şekilde kırılması, istenmeyen deformitelere, kırık hatlarının arzu edilen yerlerden geçmemesine yol açmıştı.

Joseph yıllar içerisinde burun kemiklerini kesmede, kırmada ve şekillendirmede kullanılan pek çok el aleti icat etti. Bunların içinde testereler, törpüler, çiseller, kemik makasları ve çekiçler baş sıradaydı. İlginçtir ki takip eden 100 yıl boyunca burun estetiğinde kemik yapıların şekillendirilmesi için üç aşağı beş yukarı aynı aletler kullanıldı. Elbette daha zarif, daha çeşitli ve daha anatomik alet dizaynları yapıldı ancak ana prensip değişmedi.

Yanlış anlaşılmasın Michenagelo çok daha ilkel aletler ile davut heykelini yapmıştır ve de tecrübeli bir cerrahın elinde bu klasik metal aletler ile burun kemikleri son derece düzgün ve hassas bir biçimde şekillendirilebilir.
Çoğu hastada… Zira her insanın kemik anatomisi birbirinden oldukça farklı. Burun kemikleri bazı yerlerde daha kalın bazı yerlerde daha ince olabiliyor. Yine burun kemiklerindeki eğrilikler çok karmaşık ve asimetrik geometrilerde karşımıza çıkabiliyor. Yine burun kemik çatısının arka/derin konumundaki kemikleri klasik tekniklerde görüp şekillendirebilmek çok çok zor. Sonuçta dünyanın en deneyimli ellerinde bile burun ameliyatı sonrasında yaklaşık %10-15 oranında kemik çatı ile ilişkili sorun yaşanıyor. Birkaç yıl öncesine kadar bu kadarcık sorun kadı kızında da olur, burun ameliyatı sonrasında bu düzeyde düzensizlikler normaldir diyerek idare edebiliyorduk. Günümüzde rinoplasti cerrahları o kadar iyi işler çıkarır hale geldi ki beklentiler muazzam yükseldi. Eskiden normal kabul edilen kusurlar, günümüzde mükemmele giden yolda aşılması gereken bir sonraki basamak olarak algılanıyor. Piezzo işte tam da bu noktada imdada yetişti diyebiliriz.

Piezzo ile kemikleri şekillendirebilmek için öncelikle kemikleri tamamen deriden ayırıp ortaya koymak gerekiyor. Bu yaklaşıma ''geniş çatı disseksiyonu'' diyoruz. Geniş çatı disseksiyonu, burun estetiğinde bir tabu idi. Çünkü kemiği deriden ayırdığımızda kemiklerin dolaşımınının bozulacağından ve kemik kaybı yaşayacağımızdan korkardık. Bu korku yersiz de değil zira kemiği deriden ayırdığınızda kemiğin yaşamsallığı, sadece iç yüzünde bağlı olduğu mukoza katmanına bağımlı hale geliyor. Ve de kullandığınız kemik şekillendirme tekniği eğer mukozaya zarar veriyor, örneğin onu kesiyor, yakıyor veya deliyorsa gerçekten katastrofik sonuçlar ile karşı karşıya kalmak mümkün. Piezzo teknolojisi kemiği keserken kemiğin arkasındaki bu dokuya zarar vermediğinden geniş disseksiyon altında kemiklerin şekillendirilmesini mümkün kılmakta.

Piezzo cerraha oldukça hassas çalışma imkânı sağlıyor. Rahatlıkla söyleyebiliriz ki piezzo ile yapabileceğiniz bazı manevraları standart el aletleri ile yapabilmek mümkün değil. Yine piezzo kullanıldığında kemikte yarattığımız kontrollü kırık hatlarını büyük bir hassasiyet ile gerçekleştirmek mümkün.

Piezzonun bir diğer avantajı tüm kemik çatıyı görerek çalıştığımız için yüzey düzensizliklerini ve kemik biçiminden kaynaklanan asimetrileri tanıyabilmemiz ve vakaya özel kesi tasarımları ile bunları düzeltebilmemizi kolaylaştırması. Öte yandan burada bir sihirli değnekten değil, hala bir el aletinden bahsediyoruz. Aletin etkisi halen o aleti tutan ele, gören göze, tasarlayan beyne bağımlı. Piezzo ile rezalet burunlar yapmak da mümkün. Piezzo tekniğinin kendine has bazı dezavantajları da yok değil elbette.

İlk olarak geniş disseksiyon ameliyattan sonra kemikler ve deri arasında kan ve sıvı toplanmasına bağlı ödeme, morarmaya ve enfeksiyonlara yol açabiliyor. Bu nedenle normal ameliyatlarda kullanmadığımız mikrodrenler yerleştirmek durumunda kalıyoruz. İkincisi her ne kadar yumuşak dokulara zararı yok dense de tip1 kollagenden zengin derinin üst katmanı bu durumun bir istisnası, piezzo ucunun deriye teması deride aşınmalara ve yanıklara yol açabilmekte.

Rinoplasti adayı hastalara tavsiyem kesinlikle ama kesinlikle ameliyatta piezzo kullanımını bir şart olarak aramamaları. Bunu tüm burun ameliyatlarını ultrasonik kemik kesme teknolojisi kullanarak yapan bir cerrah olarak söylüyorum. Aletin ne olduğundan çok çok daha önemlisi cerrahın bilgisi, becerisi ve tecrübesidir.

Özetle burun estetiğinde ideal sonucun anahtarı halen prizde takılı değil cerrahın elide…

Sevgiyle kalın
Güzel kalın.

Doç. Dr. Ozan Bitik | **Adres:** : Next Level Ofis A Blok 11. Kat No:52 Kızılırmak Mahallesi **Çankaya/ Ankara**
GSM: 0531 305 39 37


Küçük bir
göl kıyısında kamp yap-
mak için gereken her şey
ANKAmall'da.
www.ankamall.com.tr
ANKAmall'a uğramadan olmaz.
ANKAmall



HİZMETİYLE FARK YARATAN KOZA SUITE HOTEL

Gaziosmanpaşa, Koza Sokak'ta butik bir otel olarak misafirlerini ağırlayan Koza Suıte Hotel, hem konumu hem de hizmetiyle Ankara dışından gelen misafirlerinin ilk tercihi oluyor. Uzun sürecek iş ziyaretleri ya da başka nedenlerden dolayı ev kirası vermek istemeyenlere de farklı alternatifler sunan Koza Suıte Hotel, misafirlerinin konforu için avantajlar da sunuyor. Misafirlerinin rahatı için her şeyi düşünen butik otel, aynı zamanda minik dostlarıyla gelen kişilere de istekleri doğrultusunda kedi ve köpek yatakları da verebiliyor. Her açıdan rahat edebileceğiniz Koza Suıte Hotel Genel Müdürü Tolga Akdoğan'a merak edilenleri sorduk, o cevap verdi…

***Röportaj:** Berna Özsoy berna@ ankaralife.com.tr*

Tolga Bey, öncelikle Koza Suıte Hotel'den bahseder misiniz?
Koza Suıte Hotel, misafir memnuniyeti en fazla olan oteldir. Ankara Gaziosmanpaşa Koza Sokak'ta yer alan otelimizde 37 odamız, 100 kişilik de bir salonumuz bulunmaktadır. Düğün, nişan, kına ve şirket toplantılarının gerçekleştiği otelimizde, misafirlerimiz butik hizmet anlayışıyla birebir hizmet alıyor. Oda doluluğumuzun yüksek olmasından dolayı, misafirlerimizin tek şikayeti otelimizde her daim yer bulamamaları oluyor.

Otelimizde hem personel hem de misafirlerimizle bir aile gibiyizdir, yer olmadığını duyduklarında ''lobide yatarım da başka otele gitmem'' diyen birçok misafirimiz var. Bunu sağlamamızdaki en önemli etkenin de; personelimizin iş yerimizde çalışmaktan duyduğu mutluluk olduğunu düşünüyorum.

Otelin konumundan dolayı Ankara'ya gelen misafirlerimiz, ulaşım sağlayacakları her yere rahatlıkla gidebilirken aynı zamanda sessiz sakin bir şekilde huzur içinde konaklamalarını gerçekleştiriyorlar. Gün içinde yaşadıkları iş yorgunluğunu otelin bahçesinde yemek yerken veya bir kahve içerken atabilirler.

Misafirleriniz için herhangi bir acil durumda özel hastanelerle de bir anlaşmanız var mı? Engelli ve yaşlı misafirlerinize uygun oda tiplerine sahip misiniz? Bununla ilgili bilgi alabilir miyiz?
Misafirlerimiz için bir tane giriş katında handikap odamız mevcuttur. Bu oda özel dizayn edilmiştir; yataktan banyo ve tuvalete kadar her alanda düz bir zemin olmasından dolayı tekerlekli sandalye kullanan misafirlerimiz otele girdikleri andan itibaren hiçbir sorun yaşamamaktadır.

Bunun yanı sıra özel bir hastaneyle anlaşmamız mevcut. Acil durumlarda ambulans ve doktor desteği sağlamaktadırlar. Aile gibi olduğumuz misafirlerimizin acil durumlarında bir personelimiz de kendilerine eşlik etmektedir.

Otelinize evcil hayvan kabul ediyor musunuz?
Ankara'ya evcil hayvanlarıyla gelen misafirlerimizin ilk tercihiyiz. Misafirlerimizin evcil hayvanları için isteğe bağlı olarak kedi, köpek yatağı bile vermekteyiz. Evcil hayvanlarının tedavi süreçleri için Türkiye'nin dört bir yanından gelen misafirlerimizin 5-6 ay



Tolga Akdoğan

otelimizde konakladıkları oluyor. Burada misafirlerimiz kadar evcil hayvanları da memnun kalıyor.Ayrıca sokak hayvanları için de artık yemeklerimizi ayırıp buzdolabında biriktiriyoruz. Bunları Çankaya Belediyesi ve özel hayvan barınaklarına teslim ediyoruz.

Bir ay ya da daha fazla konaklamak isteyen misafirleriniz için kampanyalarınız da mevcut. Nedir bu kampanyalar?
Ankara'da uzun süre iş dolayısıyla veya başka nedenlerden dolayı kalmaya gelenler oluyor, bu kişiler ev tutmak yerine her sabah kahvaltısının hazır olduğu, odasının her istediğinde temizlendiği, ücretsiz internetinin, spor salonun olduğu yerde konaklamayı tercih ediyorlar.

Biz de otel olarak bu kişilere 1 aylık ödemelerini peşin yapmaları halinde büyük avantajlar sunuyoruz. Özellikle Ankara'ya gelen büyükelçilerimiz ilk 6 aylarında ev tutmak yerine otelimizde konaklamayı tercih ediyorlar. Uzun konaklama yapmayı düşünen misafirlerimizin satış departmanımızla iletişime geçmelerini rica ediyoruz.

Sizin Ankara'daki diğer otellerden farkınız nedir?
Tüm şehir otellerinin klasikleşmiş olan bir söylemi vardır : ''Eviniz gibi, evinizin konforu, Ankara'daki eviniz vs.'' gibi. Fakat biz yukarıda anlattığım gibi bunu gerçekleştirmiş bir oteliz. Yoksa yer bulamadığında bir misafir ''ben lobide koltukta yatarım'' der mi?

Ayrıca Koza Suıte Hotel, kahvaltıda ve A la Carte menüsünde verdiği yemeklerde her şeyi günlük olarak alır. Sebze ve meyve bize günlük olarak çok yakınımızdaki bir manavdan geliyor. Aynı şekilde kasap ve şarküteri alışverişlerimiz de taze olarak gelmektedir. Dondurulmuş eti misafirlerimize sunmuyoruz. Bu sebeple yemeklerimizi de misafirlerimiz çok beğenirler.

Son olarak Koza Suıte'de ''titizlik hastalığım var'' diyen misafirimiz bile oda temizliğimizden son derece memnun kalırlar. Temizlik konusunda bir oda içinde personelimin harcadığı süre diğer otellere göre daha fazladır çünkü her defasında detaylı temizlik yapıyoruz.



ÖZGÜN DEKORASYONU VE LEZZETLİ YEMEKLERİYLE NUQTA LOUNGE

Haber: Berna Özsoy berna@life.com.tr
Fotoğraflar: Murat Bağcı murat@life.com.tr





Kentpark AVM'de geçen sene hizmet vermeye başlayan Nuqta Lounge, cafe, bistro ve lounge konseptlerini bir araya getirerek Türk ve Dünya mutfaklarının seçkin lezzetlerini kendi tarzı ve özgün sunumlarıyla misafirleriyle buluşturuyor. Özgün mimarisi ve dekorasyonu ile huzur ve keyifle vakit geçirebileceğiniz Nuqta Lounge, kaliteli hizmet ve müşteri memnuniyeti ilkelerini benimseyerek gün boyunca farklı tercihlere de hitap etmesinden dolayı da oldukça dikkat çekiyor.

Nuqta Lounge, misafirlerinin memnuniyeti için her şeyi düşünmüş. Lezzetli yemekleri ve güler yüzlü hizmetiyle sektörde fark yaratmayı hedefleyen mekan, gün içindeki stresten uzaklaşıp kısa da olsa havuz başında nefes alabileceğiniz, dev ekranda spor müsabakalarını izleyebileceğiniz ve oyun salonunda arkadaşlarınız ve sevdiklerinizle hoş vakit geçirebileceğiniz bir alan yaratılmış. Ayrıca özel toplantılarınız ve özel günleriniz için de VIP salonlarında iş toplantılarınızı ve özel gün kutlamalarınızı gerçekleştirebilirsiniz.

Nuqta Lounge, hafta sonu ailenizle ya da arkadaşlarınızla yapacağınız kahvaltıya da eşlik ediyor. Hafta sonu 10.00-13.00 saatleri arasında havuz başında zengin serpme kahvaltı seçeneğiyle farklı ve keyifli bir alternatif sunuyor.





Açıldığı günden beri müdavimlerinin uğrak noktası olan Nuqta Lounge, aynı zamanda geniş içecek menüsüyle alkollü ve alkolsüz içecekleri sizler için özenle hazırlayıp şık sunumlarla önünüze sunuyor.

Nuqta Lounge'ta çocuklar da unutmamış. Kentpark AVM'de geçirdiğiniz yorucu bir günün ardından çocuklarınızın sağlığı gözetilerek hazırlanan leziz yemekleri gönül rahatlığıyla yedirebilir, güzel vakit geçirecekleri sürprizler eşliğinde onlara muhteşem bir gün yaşatabilirsiniz.

Kentpark AVM teras alanında hizmet veren Nuqta Lounge'a, AVM'nin her iki yanında bulunan girişten ulaşabilir, ücretsiz vale hizmetinden de yararlanabilirsiniz.



Nuqta Lounge
Adres: Kentpark AVM Teras Kat
Telefon: *0312 286 41 11*
www.nuqtalounge.com









“Başkent Ankara’nın yıldızı parlayan bölegelerinden Keçiören’e bağlı Ovacık’ta birbiri ardına yükselen dev inşaat projeleri arasında dikkat çeken Eliz Kule, özellikle konut yatırımcılarının yüzünü güldürüyor...”

Konutta kredi indirimi geldi, Eliz Kule Yatırımcılarının Yüzü Güldü

Ankara Ovacık’ta bölgenin en iyisi olma vaadiyle yükselen Eliz Kule lansmanı konutta kredi indiriminin de etkisi ile yoğun ilgi gördü.

Fotoğraflar: *Oğuzhan Güzel - oguzhan@ankaralife.com.tr*

Başkent Ankara’nın son dönemlerde yıldızı parlayan yatırım bölgelerinden Keçiören Ovacık’ta yükselen Eliz Kule, geçtiğimiz günlerde gerçekleştirdiği dev lansmanla tüm dikkatleri üzerine çekti. Şehrin en popüler şirketlerinden Tülay’ca Organizasyon tarafından gerçekleştirilen dev lansman başta inşaat yatırımcıları olmak üzere iş ve siyaset dünyasından büyük katılım sağlandı.

Projenin örnek dairesini inceleyen katılımcılar böyle bir projenin Ankara’ya kazandırılmasından ötürü Oran&Güven A.Ş yöneticilerine teşekkür ettiler. Ankara Life Dergisi’ne verdiği röportajda projenin bölgeye yeni bir ivme kazandıracağını belirten Oran A.Ş Yönetim Kurulu Başkanı Bekir Horuz; Eliz Kule’ye olan ilginin beklentilerinden daha yüksek olduğuna dikkat çekti. Yatırımcılardan gelen talebin projenin bölgeye getireceği olumlu etkileri öngören Horuz, lansmana olan yoğun katılımın, projeye bekledikleri ilginin yansıması olduğunu sözlerine ekledi.

Eliz Kule’de Evren Yiğit İmzası

Şehrin gelişen lokasyonunu da rezidans konforunu ve aile yaşamını uyum içinde sunan projenin mimari ve iç mimari tasarımı Evren Yiğit Mimarlık tarafından yapıldı. Projede iç mimari tasarımında geniş aile hayatına olanak tanıyan mekan düzenlemeleri dikkat çekerken malzeme seçiminde de kullanılan ürünlerin kalitesinde doğallığı ve işlevselliği ön planda tutuyor.

Aile yaşamına yönelik rezidans tarzı ile bölgenin en büyük metrekareye sahip olan konut projesi, içinde yer alan, mağazaları, kafeleri, spor kompleksi ve göz alıcı peyzaj düzenlemeleri ile modern şehir yaşamının vazgeçilmezlerini Yozgat Bulvarı’nda bir araya getiriyor.

Eliz Kule
Adres: *Yayla Mahallesi, Yozgat Bulvarı üzeri Ovacık, 06220 Keçiören/Ankara*
Telefon: *0538 086 48 80*





GAYRİMENKUL SEKTÖRÜNDE BAŞARILI BİR İSİM ANGORA GAYRİMENKUL

Kazandığı birçok iş tecrübesinden sonra gayrimenkul ile ilgili aldığı eğitimler sonrasında Angora Gayrimenkul'ü kuran Berkay Balaban, aynı zamanda Angora İç Mimarlık ile de müşterilerinin her türlü dekorasyon ihtiyaçlarının da karşılanmasını sağlıyor. Büyük projelerin satış ofisliğini de yapan Angora Gayrimenkul, şu anda Lima Elit'in satış ofisliğini yürütmekte. Realty World Angora Gayrimenkul olarak yola çıkan Balaban'a faiz oranlarının düşmesini ise; " Mevduat faizlerinin yükselmesi sebebiyle bankalar aylık %1 seviyesinde konut kredisi kullandırmak istemiyor. Sektörün nakit temininde konut kredileri önemli bir yer tutuyor. Ekim ve Kasım aylarından itibaren sert bir yükseliş olunca konut kredi faizleri satışlara olumsuz yansıdı ve elbette ki konut alıcısını bir miktar yavaşlattı. Ancak, sektörde yapılan peşin indirimli ve sıfır faizli ödeme planları bu süreci tersine çevirmeye başladı. Benzer süreçler geçmiş 15 yılda çok kez yaşandı, çok büyük bir aksilik olmaz ise sektör yazdan sonra kendine gelecektir" olarak yorumluyor. Yaptığı her işte başarısını kanıtlayan Berkay Balaban ile Angora Gayrimenkul ve gayrimenkul sektörü hakkında konuştuk…

Röportaj: *Berna Özsoy berna@life.com.tr* ***Fotoğraf:*** *Murat Bağcı murat@life.com.tr*

Angora Gayrimenkul neler yapıyor?
Angora Gayrimenkul; Bodrum İstanbul ve Ankara'da kurumsal satış ofisi ve tanıtım alanında birçok firmanın satış ve tanıtım ofisi faaliyetlerini sürdürmektedir. Profesyonel gayrimenkul danışmanlarımız ile 3 şehirde toplam 35 kişilik bir kadroya sahibiz. Ayrıca Angora İç Mimarlık tarafından da müşterilerimizin her türlü dekorasyon ve villa iç yapımı ile ilgileniyoruz.

Realty World bir Garanti Koza kuruluşu, bu da bize daha fazla avantaj sağlıyor

Konut kredilerinin faiz oranları azımsanamayacak derecede düştü. Faiz oranlarının düşmesini gayrimenkul sektörü içinde yorumlayacak olursanız ne söyleyebilirsiniz?
Mevduat faizlerinin yükselmesi sebebiyle bankalar aylık %1 seviyesinde konut kredisi kullandırmak istemiyor. Sektörün nakit temininde konut kredileri önemli bir yer tutuyor. Ekim ve Kasım aylarından itibaren sert bir yükseliş olunca konut kredi faizleri satışlara olumsuz yansıdı ve elbette ki konut alıcısını bir miktar yavaşlattı. Ancak, sektörde yapılan peşin indirimli ve sıfır faizli ödeme planları bu süreci tersine çevirmeye başladı. Benzer süreçler geçmiş 15 yılda çok kez yaşandı, çok büyük bir aksilik olmaz ise sektör yazdan sonra kendine gelecektir.

Kurumsal gayrimenkul şirketlerini seçmenin her zaman avantajlı olduğu söyleniyor. Avantajları nedir?
Müşteri bilinirliği açısından çok çok önemli ya da markayı arkanıza alarak görüşme yapmanın avantajını sağlıyor, elinizi çok güçlü kılıyor. Özellikle Realty World bir Garanti Koza kuruluşu. Bu da aslında diğerlerinden biraz daha fazla avantaj sağlıyor bizlere.

Ekonomi büyük bir çark ise gayrimenkul sektörü bu çarkın en önemli dişlisidir

Yatırım olarak bugün gayrimenkulü seçmek ne kadar doğru bir seçim olur?
Konut talebi hep güçlü. Sadece dönem dönem alım erteleniyor, bu erteleme dönemi bazen üç ay bazen beş ay oluyor, daha fazla olmuyor hiçbir zaman. Erteleme döneminin bitiminden itibaren ise hızlı bir ivme ile satışlar artıyor. Tabi artan dönemlerde fiyat da hızla yükseliyor.

Sektörün dinamiği bu şekilde. Gayrimenkul sektörü bu tür senaryolarla ilk defa karşılaşmıyor. Şimdi önümüzde kısmi durgunluğun biteceği ve satışların yukarı ivmeleneceği bir dönem var. Bunu kendi satışlarımızdan da görüyoruz.

Peki, gayrimenkul sektörünün bugün Türkiye'de büyümeye olan etkisi nedir?
Gayrimenkul sektörü güçlü bir sektör, Türkiye için lokomotif sektör. İğneden ipliğe her şeyi etkiliyor. Ekonomi büyük bir çark ise gayrimenkul sektörü bu çarkın en önemli dişlisidir. Bu ülkede milyonlarca insan gayrimenkul sektörünün ürettiği konutlarda yaşıyor bu da zaten gerekli önemi tüm ayrıntısı ile bizlere yansıtıyor.


REALTY
WORLD



Fotoğraf: Murat Bağcı murat@ankaralife.com.tr

DYT. BÜŞRA ALTINKAYNAK'TAN BAYRAM ÖNERİLERİ

Bir Ramazan ayının daha sonuna geldik. Ayın sonunda ise bizi karşılayan bayramın vazgeçilmezi tabi ki sevdiklerimizle hep birlikte oturduğumuz sofralar; sofralardaki börekler, sarmalar, tatlılar; ziyarete gidilen yerlerdeki ikramlar; çikolatalar, şekerler ve daha niceleri... Fakat bayramdaki ikramlara "battı balık yan gider, bunu da yesem ne olacak" diyenler... Ramazanda yavaşlayan sindirim sistemiyle birlikte değişen metabolizmamızı, bayramla birlikte toparlamaya başlamak, atacağımız en güzel adım olacaktır. Yemeye devam etme düşüncesi ise mide yanmaları, bağırsak problemleri ve çeşitli sindirim sorunlarını beraberinde getirecektir. Yapılan ziyaretlerdeki ikramlardan az az yedim diyerek aslında sadece kendimizi kandırmış oluyoruz. Çünkü gün boyu yediğimiz küçük gözüken ama aslında hiç de göz ardı edilemeyecek büyüklükte olan besinler vücudumuzda nasıl işleniyor dersiniz?

Bayramı sağlıklı beslenerek geçirmek istiyorsanız işte sizler için bir kaç ipucu:

Misafirlikteki ikramları reddedemiyorsak, kesinlikle bir tabak dolusu yememeli, tabağımıza besinleri tadımlık almalıyız.

Ana öğün zamanlarımızı bayram ziyaretlerimizle aynı zamana gelmeyecek şekilde düzenlemeli, evde yapılan hafif öğün sonrası ziyarete gitmeye özen göstermeliyiz.

Bayramda meşrubat, çay, kahve tüketimine dikkat etmeli, bunun akabinde artmış olan su ihtiyacımız nedeniyle su tüketimini artırmalıyız.

Hamurlu ve şerbetli tatlılar yerine sütlü veya meyveli tatlıları tercih etmeliyiz.

Biz de kendi misafirlerimize vitamin, mineral, lif içeriği yüksek kuru meyveler ve yemişlerden hazırlanmış şekersiz tariflerle ikramlarda bulunmalıyız.

Sahurda alışkanlık haline getirdiğimiz geç saatte yemek yemeyi bayramda da sürdürmemeliyiz.

Ramazan dolayısıyla sıvı ve lif tüketimin azalmasıyla birlikte görülen kabızlık şikayetlerinden kurtulmak için tam tahıllı ürünleri, kuru baklagiller, mevsim meyve ve sebze tüketimlerini artırmalıyız.

Yavaşlayan metabolizmamızı hızlandırmanın diğer bir yolu olan fiziksel aktivite düzeyini artırmalı ve olabildiğince araba kullanmamaya, yürüyüş mesafemizi uzatmaya, merdiven kullanmaya dikkat etmeliyiz.

Adı gibi şeker bayramında, tüketmeden önce bir kez daha düşünmemiz gereken tatlıların kalorileri ise işte böyle:

1 adet orta boy baklava: 200 kkal
1 dilim revani: 209 kkal
1 dilim şekerpare: 141 kkal
1 adet tulumba tatlısı: 169 kkal
1 kase sütlaç: 266 kkal
1 adet fındıklı klasik sütlü çikolata: 128 kkal
1 adet içi krokanlı çikolata topu: 124 kkal
1 küçük bayram şekeri: 24 kkal
1 adet çikolatalı badem: 22 kkal

Sizler için; bu tatlılar, şekerler veya çikolatalar yerine tercih edebileceğiniz, aynı zamanda yüksek miktarda vitamin, mineral ve lif içerikli harika bir tarif hazırladım.
Yalnızca 32 Kalorilik Bayram Tatlısı Tarifi

Malzemeler:
10 adet orta boy incir kurusu
1 su bardağı tüm ceviz içi
1 çay kaşığı toz tarçın
1 yumurta akı
35 gram %70 kakaolu bitter çikolata

Yapılışı:
15 dakika sıcak suda bekletilmiş incir kurularını ince ince doğradıktan sonra, elimizle kırdığımız ceviz içlerini incirlerle karıştırarak, 1 çay kaşığı toz tarçını ekleyelim ve yumurta akı ile harmanlayalım. Harcı elimizle minik minik yuvarlayarak (30 adet çıkarılabilir) yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsisine dizelim ve 20 dakika boyunca 180 derecelik fırında pişirelim. Benmari usulü erittiğimiz bitter çikolatayı fırından çıkan mini tatlılarımızın üzerine zik zak çizerek bir spatula yardımıyla dökelim ve 3-4 saat kadar buzdolabında bekletelim. İşte her biri yalnızca 32 kalori olan fit tatlımız hazır!

Herkese sevdikleriyle beraber bereketli, huzurlu ve sağlıklı bayramlar diliyorum.

DR. CEYHUN NURİ
ANKİLOZAN SPONDİLİT VE BAĞLARDAKİ GEVŞEKLİK

"3 aydan uzun süren, bel/kalça bölgesinde egzersiz / hareketle hafifleyip, istirahatte ve özellikle sabah tutukluğu-ağrı ile seyir gösteren, periferik eklem ve muskuloiskeletal sistem dışı tutulumlarında klinik tabloya eşlik ettiği Kronik Sistemik İnflamatuar Romatizmal bir hastalıktır."

Bu tanımı geçen yazımızda verdik ve asidozun ankilozan spondilit klinik tablosunun oluşumunda etkisi üzerinde durduk. Bu yazıda ise gerek Ankilozan Spondilit tablosunun oluşmasında, gerekse de TEDAVİ ENGELİ olarak ligament (bağ) laksitesinin (gevşeklik) önemi üzerinde duracağız.

Biz YARA kelimesini duyduğumuzda, bunun sadece ciltte bütünlüğün bozulması ile ortaya çıkan bir durumu anlarız. Ancak VÜCUT İÇİNDE, gerek ameliyatlardan sonra organ ve yapılar arasındaki yapışıklık olsun gerekse de eklem yüzeyinde akut yaralanma veya kronik nedenlerle aşınma kastedilsin, bütün bu durumlar YARA teriminin kapsamına girmektedir.

Ankilozan Spondilit, özellikle omurga ve kalça bölgesinde belirti ve bulgularla kliniğini ortaya koyan bir hastalıktır. Leğen kemiklerimizle kalça kemiğimizi birleştiren eklem (sakroiliak) yüzeyinde başlayan iltihabi (enflamasyon) süreç süregenlik arz etmesi eklem/çevre yapı yüzeylerinde kronik soyulma/yırtılma/aşınma ile birlikte daha yukarı omurga ve diğer yapıları da etkileyecek bir seyir izlemektedir.

Hastalık tedavisi HEKİMLİK öğretisi gerektirir.
Sürecin (birkaç yıl) uzaması ile birlikte hastaların hareket, sportif faaliyet ve günlük işler sonrası artan kalçadaki ağrı şikayetinin olması, sağlık otörleri tarafından kliniğin mekanik problem olarak düşünülmesine neden olmaktadır. Bu düşünce ve anlayış doğru olmakla birlikte, problemin kaynağının tespiti noktasında gereken girişim ve tedbirleri maalesef beraberinde getirmemekte, sonuç olarak klinik vakaların baskın çoğunluğunda YANSIYAN AĞRI ile uğraşılmaktadır.

Pelvik/leğen bölgedeki düzensizliğin boyun bölgesindeki kasların kasılmasında sadece üst servikal (boyun) adalelerin gevşetilmesi ile uğraşılması gibi. Bu bakış açısı gerek klasik tıbbi bakış açısında gerekse de yeni öğrenilmeye çalışılan doğal koruyucu yaklaşımlarda da yanlış çözümlerin ortaya konmasına neden olmaktadır (Antienflamatuar ilaçlar, tetik nokta tedavisi, kalça eklemine PRP /CGF uygulanması gibi sadece şikayetin olduğu bölgeye yönelik doktorluk öğretileri)

Eski yaklaşımda (1960) ağrı oluşum modeli öğretisinde bir bölgede ağrı oluşabilmesi için öncelikle myofasiyal sendrom yani akut veya kronik nedenlerle kaslarda travma yaşanmalıdır, sonra o bölgedeki kaslar sertleşir ve triger point (ağrılı tetik noktalar) gelişir, sonuçta çevre bölgelere ağrı yansımaya başlar.

Yeni 'Ağrı Oluşum Modeli'nde ise ağrı şikayetinin oluşması için ise öncelikle kemiklerimizi birbirine bağlayan ligamentlerde (bağlarda) gevşeklik (laksite) olmalıdır. Bu durum iki kemik arasındaki eklemin bütünlüğünü koruyamamasına (instabilite) neden olarak eklemi çevreleyen kapsülde, esnekliği sınırlı olan sinirlerin gerilmesi ile ağrı ve kemiğe tutunan kaslarda spazma neden olmaktadır.

Nöronlarda (sinir) birincil yaralanmaya bağlı olarak ikincil olarak ödem gelişir ve travmatik baskının devam etmesi halinde hasarlı bölgede ağrı, komşu yapılarda yansıyan ağrı ve nöropatik ağrılarla klinik daha da derinleşir. Uzun süre (6 ay) bağ /eklem gevşekliğinin devam etmesi eklem yüzeyinde dejeneratif (yıkım/bozulma) değişimlerin başlamasına neden olmaktadır. Sonuçta ağrı ve enflamatuar tepkinin artması kaçınılmazdır. Sürecin devam etmesi ve sürekli enflamatuar tepkiye maruziyet, eklem çevresindeki ligament (bağ), tendon (kiriş), kartilaj (kıkırdak) dokunun kireçlenmesine ve sonuçta fibröz (bağ/kiriş) dokuların kemikleşmesi ile yeni kemik dokuların oluşmasına neden olacaktır.

Önemsemediğimiz her türlü ani (akut) veya uzun süre (kronik) devam eden travma, aşırı kullanım veya ağrı şikayeti mevcutken "iyi gelsin" diye yaptığımız sportif faaliyetler ligament (bağ), tendon(kiriş), kartilaj (kıkırdak), fasyalarda (zarlarda), dolayısıyla eklem yüzeylerinde dejenerasyonların meydana gelmesine neden olacaktır. Sonuçta gücünü GERGİN bağlarından alan vücut yapımızın stabilitesi bozulacaktır.

Ankilozan spondilit hastaları uzun süre 'LOMBER HERNİ' (bel fıtığı) teşhisi ile birçok tedavi merkezine başvurmaktadır. İlerleyen süreçte fıtık teşhisinden vazgeçilerek çekilen MR'da kalça ekleminde 'SAKROİLEİT' yani leğen kalça kemiklerini birleştiren eklem yüzeyinin iltihabı (enflamasyon) tespiti ile takibe alınırlar. Bu takip sadece kalça ekleminin izlenmesinden ibaret olup esas etyopatogeneze yönelik olmadığı için 'SAKROİLEİT' iltihap tablosu yerini kireçlenmeye ve son olarak kemik ankilozu ile klinik oturur.

Hastaya kalan ise 'hareket kısıtlılığı, kemik ve eklem alanlarında sürekli ağrı' olacaktır.

Ayak bileği iç bağları dış bağlarına kıyasla daha kuvvetli bağ ağı oluşturmaktadır. Bu nedenle inversiyon (ayak bileğinin içe dönmesi) burkulmaları daha sık yaşanmaktadır. Klasik öğretinin sık gözden kaçırdığı noktalardan biridir bu tablo. Ankilozan Spondilit vakalarının baskın çoğunluğunda ayak bileğinin dış bağlarında meydana gelen laksite (gevşeklik) ve buna bağlı olarak ayak bileği dış tarafında (lateral malleol) çevresinde palpasyonla (dokunmakla) ağrı, ödem, yürüyüş paterninde ayak dışa bası eyleminin artması dikkat çekmektedir.

Uzun vadede, örneğin sol ayak bileği dış bağlarında meydana gelen gevşeklik ve bu klinik tabloya özellikle aynı taraf femur başı (kalça başı) çevresindeki bağlarında gevşekliğinin eklenmesi ile yürüyüş eylemi bozulmaya başlayacaktır.

Hasta yürüme fazında gevşeklik olan ayak ve kalçasından güç alamadığı için kalça (zıt kalçada) çevresindeki kasların kasılmasına ve özellikle karşı taraf leğen kalça eklem (sakroiliak) aralığında daralmaya ve eklemin beslenmesinin bozulmasına neden olacaktır. Bu süreç eklem aralığında ve çevresinde enflamasyonla sonuçlanacaktır. Bu tablo doğal olarak omurgaların da (vertebra) stabilitesini bozarak kemiklere tutunan bağların yapışma yerlerinde entesopatilerin (tutunma yerlerin iltihabı) gelişmesini de kaçınılmaz kılacaktır.



İltihap (Enflamasyon) Akut (Ani) Gelişen Yaralanmalar Karşısında Yaraların Onarımı İçin Hayati Öneme Sahip Fizyolojik Bir Süreçtir!

Dokuların gerek akut gerek kronik olaylar karşısında destrükte (yıkım) olması durumunda vücudumuzun fizyolojik olarak onarım (rejenerasyon) için ortaya koyduğu cevaplardan birisi enflamasyondur. Akut olarak başlayan enflamasyon eğer BOZUCU ODAK ortadan kaldırılmazsa süreğen hale gelmesiyle sınırlarını korumayan, iyileşme safhasını taşan düzeyde yıkıcı kronik iltihaba dönüşecektir.

Ankilozan Spondylit %96 HLA -B27 geni ile beraberliği mevcut, yani genetik bir hastalık olduğu üzerinde duruluyor. Ancak bu bilgi bugün otörler tarafından şüphe ve soru işareti ile karşılanmaya başlandı. Sebebi ise immün sistemin DOĞAL İMMÜNİTE'den (fizyolojik tepki) uzaklaşarak ADAPTİF İMMÜN (problem karşısındaki vücudun bağışıklık tepkisi) yanıta geçmesi ile sitokinlerin (hücrenin bağışıklık fonksiyonlarını düzenleyen proteinler) aşırı ve orantısız salınımına karşı verilen hücresel yanıt hedef dokularda gen ekspresyon (gen ifadesinin düzenlenmesi) cevabı ile sağlanmaktadır.

Yani dokular süreğen aşırı uyarımlara karşı fonksiyon ve yapı değişikliğine giderek olumsuz şartlara karşı adaptif proliferasyon (uyum gelişimi) gösterirler. Bu bilgiler bizi hastalık kliniğinin oluşumunun baskın çoğunlukta ADAPTİF İMMÜN yanıtın neticesinde olduğu kanaatine götürmektedir.

Tedavi sürecinin yönetiminde eflamasyonun kontrolünün sağlanması ve reperasyon (onarımı) evresinin başlatılması gerekir. Bu hastalıkta enflamasyon süreci fibro-osseoz (bağ-kıkırdak-kemik) birleşkede başladığı için öncelikle bu alanlara biyolojik yanıtı değiştirecek proinflamatuar (iltihabı başlatan) immün hücrelerin çekilmesini azaltan ve lokal olarak aktive olmuş makrofajlardan salınan büyüme faktörlerinin miktarlarını artıran protokollerin izlenmesi ana hedef olmalıdır. Entezis (kemiklere yapışma noktaları) bölgelerindeki bağ dokusunun temel hücreleri olan fibroblastların uyarımı sağlanarak bölgesel rejenerasyon sağlanmalıdır.

Ligament Laksitesi (bağ gevşekliği) sadece ankilozan spondilit kliniğine sınırlı bir konu değildir. Ayrıca diğer tüm enflamatuar hastalıkları (Hashimoto, Romatoid Artrit, SLE vb.) yakından ilgilendirmektedir. Çünkü bu hastalıklar ADAPTİF İMMÜN yanıtının aşırı artması ile karakterize klinik tablolardır. Bu durumda her seviyedeki YARA'nın kronik seyri enflamatuar tepkinin normalize olamadan devam etmesine neden olacaktır.

Eklem yüzeyindeki yara iyileşme süreci doğru yönetildiği taktirde ankilozan spondilit kliniği kontrol altına alınarak hem mekanik eklem seviyesinde, hem de 'immün yanıttaki normalleşme' ile birlikte hastalık iyileşme paterni yakalanabilir.

ankara Life

KAPAK RÖPORTAJI



ZERRİN TÜFEKÇİ

Keşke'ler, şimdi'lere dönüşebiliyor. Tutkularınızdan vazgeçmeyin!

Röportaj : Berna Özsoy berna@life.com.tr
Fotoğraflar : Elif Demiralp


YENİ İNSAN
Bütünden Gelen Sağlık
ZERRİN BAŞER
ZERRİN IŞIK TÜFEKÇİ
GÜL YILMAZ ÇINAR
YENİ İNSAN



Başarılı bir diş hekimi olmanın yanında çok güzel sosyal sorumluluk projelerinde de yer alıyorsunuz. Bunlardan bahseder misiniz?
Yaşam, bütünsel baktığınızda, hayata kattıklarınızla ve hayatın size kattıklarıyla harmanlanan muhteşem bir mozaik… İnsan bir amaca konsantre olduğunda, artık buna ne gönüllülük ne de sosyal sorumluluk olarak bakıyor. Yaptığınız her şey hayatınızın bir parçası haline geliyor. Benim odağımda hep insan oldu. Daha çok da yaşlılar, çocuklar ve gençler…

İlk projem "KÖYKAL"dı. Bir köyü kalkındırırken, köy olmasının sağladığı güzelliklerden vazgeçmeden, insanların yaşamlarında fark yaratmayı amaçlayan bir projeydi. Hem köylülerin yaşamlarında hem de köyde çok güzel değişimler yarattık. Köy, köy olarak kalırken okul restore edildi. Taşımalı sistemde uzak bir okula giden çocuklar, yepyeni bir okula ve kütüphaneye kavuştular. Hafta sonları farklı derslerde eğitimler aldılar. Hobilerini de destekledik. Resimler yaptılar, sergi açtılar. Köyün kadınlarıysa okuma yazma öğrendiler. ''Örnek Çiftçi'' yarışmasında dereceye kaldılar. Ödüller kazandılar.

Köylüler sadece şeker pancarı ve buğday ekiyor, kotadan şikâyet ediyorlardı. Brokoli ile tanıştılar. Süt sığırcılığı teşviki alıp, köy kooperatiflerini canlandırdılar. Evlerin dışında olan su evlerin içine alındı. Yaz ayları kuraklıktan şikâyetçiydiler, köye büyük bir su deposu yapıldı. Köyün yolları yaptırıldı, sağlık taramaları yapıldı ve köyün çocukları sünnet ettirildi.

Koskoca 4 yılı özetlemek çok zor ama iki hamileliğim de bu köy yollarında geçti. Çok güzel anılar birikti ve çok verimli işler yapıldı.

Şimdi Turyak Yaşlıları Konseyi Derneği'nin Yönetim Kurulu'nda görev yapıyorum. Amacımız yaşlıların sesi olmak, haklarını savunmak, ulusal ve uluslararası derneklerle işbirliği yapmak. Her yıl Kıdemli Vatandaş Ödülleri veriyoruz. Bu yılki törenimizde hem yurt dışından hem de yurt içinden seçilen kıdemlilerimize ödüller vererek onlarla birlikte bir çalıştay düzenleyeceğiz ve tecrübelerini dinleyeceğiz.

Yine kadın girişimcilerin kurduğu ANGİKAD'ın Yönetim Kurulu'na çok kısa bir süre önce seçildim. Ekip arkadaşlarımla beraber kadın girişimcilerin sesi olmaya ve çok güzel projeler yapmaya kararlıyız. Göreve gelir gelmez çalışmalara başladık. Hem diğer girişimci kadınlara destek olacağız hem kendi üyelerimizle aramızdaki iletişimi ve işbirliğini artıracağız. Her konuda eğitimlerle sürekli gelişmeyi sağlayan, çevreye duyarlı, sanatla iç içe, kız çocuklarına eğitim bursu vermeye devam eden, güçlü bir ANGİKAD olarak yolumuza devam edeceğiz.

Siz aldığınız eğitimlerle ve yaptığınız işlerle bir fark yaratıyorsunuz. 2017 yılında Adana'da TEDxYouth@ ATA etkinliğinde yaptığınız konuşmada ''Fark yaratmak mı, farkın kendisi olmak mı?'' diye dinleyicilerinize sormuştunuz. Bu soruyu şimdi biz size sorsak…
Galiba yaşamın sırrı, içinde yaratıcılık ve keyif olan özgün şeylerin peşinden korkmadan, vazgeçmeden gitmekte saklı. Tüm bunları bir kıyafet gibi giyip yolumuza öyle devam etmemiz gerekiyor. Kendi yolumuzda kalarak bir şeyi gerçekten istediğimizde, istemenin o yaratıcı titreşimine geçtiğimizde, bizi ona götürecek yol kendiliğinden açılıyor önümüzde. İçinde "imkânsız" sözcüğüne yer olmayan bir yol o. "Nasılsa olmaz, olacak iş değil, hayali bile imkânsız" gibi kalıpların kendiliğinden silindiği bir titreşim. Sadece bu kadarı bile, kendi yolunuza çıkıp o yolda kendinizle karşılaşmanıza ve farkın kendisi olmanıza yetiyor.

En büyük hayalinizin piyano çalmak olduğunu ve bunu gerçekleştirdiğinizi gözlerinizden ışık saçarak söylüyorsunuz. Peki, başka hangi hayallerinizi gerçekleştirdiniz ya da geleceğe dair hayalleriniz neler?
Evet, çocukluğumda bir piyanom olamadı ama muayenehanemi açtıktan sonra ilk işim bir piyano almak oldu kendime. Hemen derslere başladım ve uzun bir süre eğitim aldım. Hatta bileklerim ufak çapta sakatlandı çok çalışmaktan. İnsan bir hayaline kavuşunca, bir sevgiliye kavuşmuşçasına mutlu oluyor.

Muayenehanemi bir klinik haline dönüştürerek çok kişinin çalıştığı, ekip ruhu ile hizmet veren bir yer hayal etmiştim. Bunu da gerçekleştirdim.

Yazmak ise, çocukluğumdan beri içimde taşıdığım bir hayaldi. İnsana ve sağlığa hizmet etmeyi tutku düzeyinde yaşayan üç doktor arkadaş olarak, Zerrin Başer ve Gül Yılmaz Çınar'la birlikte "Yeni İnsan" adlı kitabımızı çıkardık. Hem yazmaya hem de sağlığa ilişkin bir hayalimizi gerçekleştirdik. Gelecekteki iş hayalim, farklı alanlarda eğitim veren bir yer açmak. Özellikle hikâye anlatıcılığı, iletişim ve dijital dünya arzu ettiğim eğitim alanlarına giren konular. Doktora yapıyorum, Başkent Üniversitesi Genel İşletme alanında. Onu bitirmek ve akademik çalışmalara devam etmek de bir başka hayalim.

Hayallerinin peşinden giden biri olarak hayal kırıklığına uğradığınız durumlar oldu mu?
En büyük hayal kırıklığını üniversiteden mezun olduktan sonra doktora sınavına kabul edilmediğimde yaşadım. Sınav sonuçlarım iyi olduğu halde başarı dışında farklı kriterlerin geçerli olduğu yıllardı. O zamanlar çok üzülmüştüm. Şimdi dönüp bakınca, o günlerin, başarılı bir klinik yöneticisi olmamı sağladığını ve beni bugünlere hazırladığını anlıyorum.

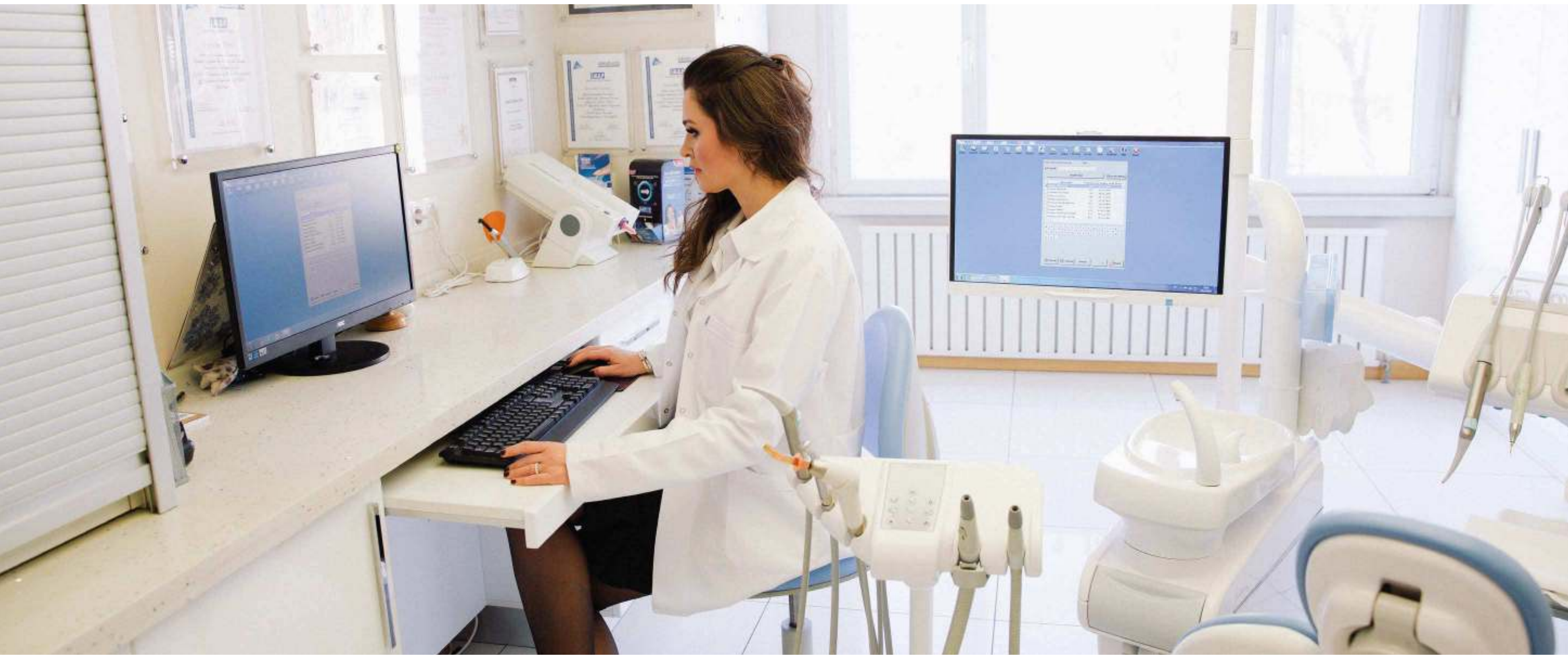
Geriye dönüp baktığınızda ''şu zamanı tekrar yaşamak isterdim'' dediğiniz bir an var mı?
Evet, çocuklarımı dünyaya getirdiğim anları tekrar yaşamak isterdim. Dünyada yaşadığım en güzel anlardı. Yeni doğan, içinizde büyüttüğünüz o muhteşem mucizeleri kollarınıza aldığınız ilk an, emzirdiğiniz ilk an, size "anne" dedikleri ilk an, ilk yürümeleri, ilk sarılışları… Hepsini tekrar yaşamak isterdim.

Hayatınızdaki ''keşke''ler ve ''iyi ki''ler neler?
Aslında "keşke" duygusunu çok yaşamam. Genelde içimden ne geliyorsa, ne istiyorsam onu yaparım. "Keşke doktora yapabilseydim" derdim. Onu da şimdi yapıyorum. Yani keşke'ler, çok rahat şimdi'lere dönüşebiliyor. Yeter ki tutkularınızdan vazgeçmeyin.

"İyi ki"lerimse şöyle; iyi ki diş hekimi olmuşum, iyi ki kendi işimi kurmuşum, iyi ki bu altın bilezik kolumda, iyi ki çocuk sahibi olmuşum ve iyi ki bugün kendim dışında diğer insanlar için de bir şeyler yapabiliyorum. Çünkü hayat gerçekten paylaştıkça daha anlamlı bir yer haline dönüşüyor.

Dışarıdan bakıldığında sanki içinizde hala bir çocuk yaşatıyorsunuz. Doğru mu görüyoruz acaba?
Bunu beni tanıyan herkes söylüyor. Galiba ben de inanacağım. Aslında içimde de, dışımda da bir çocuk sürekli var. Belki dünyaya çocukça bakışı hâlâ sürdürüyorum.

O zaman filtresiz, insanları kucaklayan, kimseyi dışlamayan, herkese kimliklerin ötesinde değer veren bir insan olmak daha kolay. Sadece muayenehanede büyüyorum galiba. Orada da neşe hep benimle…



Sizin zamanınızdaki çocuklarla günümüzdeki çocukların yaşam tarzını karşılaştırsanız neler söylerdiniz?
Ben muhteşem bir çocukluk geçirdim. Etlik'te büyüdüm. Sokakta bütün apartman arkadaşlarımızla o dönemin tüm çocuk oyunlarını oynardık. Saklambaç, kuka, mermer, misket, lastik atlama, ip atlama, yakar top, piknik yapmaca, ağaca tırmanmaca, futbol, Japon kale, çivi şimdi bir çırpıda aklıma geliverenler. Arkadaşlarım, kardeşim olmuşlardı ve hâlâ pek çoğu ile görüşüyorum. İzini kaybettiklerimin bir kısmını da sosyal medya sayesinde bulabildim. Bizler okula gider gelir, ödevlerimizi yapar, sonra da sokakta oynardık. Çok fazla televizyon seyretmezdik. Şimdiki çocuklar her şeyi çabuk tüketiyor. Kıyafetleri çok, oyunları çok, televizyon, bilgisayar, cep telefonları ve Ipad'leri var, onlarla çok vakit geçiriyorlar. Hatta iki çocuk yan yana geldiğinde aynı yerde değilmiş gibi davranıyorlar.

Bizim çocukluğumuzdaki gibi yalnız başlarına sokağa çıkamıyorlar. Park ve bahçelerde ancak aileleri ile oynayabiliyorlar. Bizler oyunlarımızı kendimiz yaratırdık. Bir evciliğin, bir öğretmenciliğin kuralları, şartları yaratıcılık gerektirirdi. Ben kâğıttan bebek çizip boyadığımı, ona uygun elbiseler yapıp kestiğimi ve bunları o bebeğe giydirdiğimi hatırlarım. Şimdi çocuklar her şeyin hazırına daha kolay ulaşıyorlar ama sanki pek kıymetleri yok gibi.

Peki, gelelim anneliğe… Klasik bir soru soralım; annelik nasıl bir duygu?
Annelik, mucizevî bir duygu. Tanımsız… Ne kimsenin anneliği kimseye uyuyor ne de yetiştirilen iki çocuk aynı evde bile olsa birbirine benziyor. O yüzden tarifsiz. Bir bebeğe annelik etmek, "dünyada benden başka biri daha var ki benden öte" dedirten bir his.

Hani hep derler ya; ''anne olunca işimi bıraktım, çocuğuma zaman ayırmam gerekiyordu'' diye. Bir anne olarak meslekle birlikte annelik gerçekten söylenildiği kadar zor mu?
Ben her iki çocuğumun da doğumlarını takip eden ilk 4 ay boyunca çalışmadım. Bu süre az gibi görünse de, en önemlisi, ilk 4 ay bebekle bire bir ilgilenebilmek. Bu hem anneye hem bebeğe iyi geliyor. Ondan sonraki 5. ayda 2 saat çalışıp bebeğimi emzirmek için eve gittim ve sonra yine 2 saat çalıştım. 6. ay da 2 saat çalışıp sütümü sağarak eve yolladım, sonra 2 saat daha çalışıp eve gittim. 6. aydan sonra bebek ek gıdaya başlayınca ben de rahat rahat 4 saat çalışıp eve gittim. Arada da sütümü sağdım iş yerimde. Evet, işteyken aklınız evde kalıyor ama eve gidince de insanın aklı işinde kalıyor. Belki anneler bebek doğunca en az 1 yıl evde otursa daha iyi olur ama bizim mesleğimizde, serbest çalışıyorsanız ve işin büyük kısmını siz yapıyorsanız, kliniğe uzun süre gitmemeniz mümkün değildir. Hastalar sizi görmek ister.

Diş hekimliği bakıldığında aslında kolay bir meslek değildir. Annelikle işi beraber yürütürken ne tür zorluklarla karşılaştınız?
Annelik; çocuklar bebekken de zor, çocuklar büyüyünce de. ''Bebekken en kolaydır'' derlerdi de ben atlamışım. Çünkü büyüdüklerinde aktiviteleri, gösterileri, getir götürleri ciddi zaman istiyor ve siz klinikten kolay kolay uzun saatler ayrılamıyorsunuz. Çocuğunuz hasta olduğunda onu bırakıp işe gelmek istemiyorsunuz. Hele ki evde bir bakıcı varsa ve sık değişmeye başlamışsa, sorunun büyüğü ile karşı karşıyasınızdır demektir. Çocuklarımız birer pırlanta ama gerçekten annelik büyürlerken biraz daha zor.

Diş hekimliği bilginin, sanatın, iletişimin ve adanmışlığın iç içe geçtiği, insanların hayatlarında fark yarattığınız bir meslek. Fakat annelik de başlı başına bir sanat ve ikisinde de zaman çok önemli.

Geçmişteki çocuklukla zamane çocukluğunu karşılaştırdık az önce. Aynı karşılaştırmayı sağlık açısından da yapabilir miyiz? Sağlığın algılanışında ve yaşanışında geçmişe göre neler değişti sizce?
Teknolojinin tıbba katkısı yadsınamaz ama sağlığın dijital düzeye indirgenmesi, sağlığın sanallaşması tehlikesini de barındırıyor. Günümüz insanı sağlıklı yaşama kavuşma arzusu taşırken kendi içinde zaten var olan sağlığı dışarıda arıyor. Bu da kendisini potansiyel hasta olarak görmesine yol açıyor.

Yiyecekler doğallığını kaybettikçe sağlığı organik tarımdan umuyoruz. Ya da teknoloji ruh ve beden sağlığımızın aleyhinde ilerledikçe eski yaşam tarzlarına dönmeyi istiyoruz. Gelecekte sağlığı nerelerde, nasıl bulacağız sizce?
Bunları az çok hepimiz yaşıyoruz. Doğası bozulmamış olan yiyeceklerle kendi doğamızdaki sağlığı da dengesine kavuşturmayı istiyoruz. Eski yaşam tarzlarına dönme arzusu ise galiba eski sağlıklı günlerimize dönme isteğinden kaynaklanıyor. Gelecekte yeryüzünde belki de organik tek bir yiyecek bulunmayacak; geçmişe dönmek içinse zaman makinesinden başka umut kalmayacak. Ama öyle bile olsa, insanın kendi içindeki sağlık potansiyeli tükenmeyecek ve gelecekte, insan özündeki o muhteşem kaynağa dönerek sağlığa yeniden kavuşacak.

"KADINLAR ŞIMARTILMAYI HAK EDER" ZARADİS GÜZELLİK MERKEZİ

Son yıllarda, güzellik ve bakım deyince aklımıza artık güzellik merkezleri geliyor. Kadınların evde yaptıkları bakımlardan ziyade teknolojinin gelişmesiyle her sene piyasaya sürülen ürünler, kadınların gözdesi oluyor. Ürünler geliştikçe de yeni güzellik merkezleri de açılıyor. Bunlardan biri de Yıldız'da bulunan Zaradis Güzellik Merkezi. Güzellik ve bakım uygulamalarının yanında leke tedavisinde epey iddialı olan Zaradis Güzellik Merkezi sahibi Hüsne Altın ile güzellik merkezi hakkında konuştuk…

Röportaj: *Berna Özsoy berna@life.com.tr* ***Fotoğraf:*** *Murat Bağcı murat@life.com.tr*

Hüsne Hanım öncelikle Zaradis'i kurma amacınız nedir?
Kızılay'da aktif halde bulunan şubemize ypğun bir talep vardı. Üyelerimiz "neden sadece Kızılay'dasınız?" diye sorduklarında zamanının geldiğini fark ettik. Sektördeki yıllara dayanan tecrübemizi ZARADİS YILDIZ ile taçlandırmak istedik. Geriye sadece doğru zaman ve doğru ekip ile buluşmaktı. Ortaya Zaradis çıktı.

Ben 5 yıldır güzellik sektöründeyim ve bu işe girdiğim için hiç pişman olmadım. İşimi gerçekten severek yapıyorum. Her kadının çok değerli olduğunu ve şımartılmayı hak ettiğini düşünüyorum. İyi bir ekip ve doğru planlama sayesinde başarı kaçınılmaz oluyor. Buradan yola çıkarak Zaradis'i açtım ve güvendiğim bir ekip kurdum. Verdiğimiz değer ve hizmetle başarıyı yakalayacağımıza inanıyorum. Bizim buradaki tek amacımız kadınların hak ettikleri güzellik ve bakım hizmetlerini en iyi şekilde almaları. Zaradis'e gelenler A'dan Z'ye istedikleri hizmeti alıp gidebilecekler. Bu konuda iddialıyız diyebilirim.

Zaradis'te ne tür hizmetleriniz var?
Birbirinden güzel hanımlara birbirinden farklı hizmetlerimiz var. Vakum epilasyon, profesyonel cilt bakımı, hydrafacial, karbonpeeling, kalıcı makyaj, yaşam koçluğu ve beslenme danışmanlığı gibi bütünsel güzellik ilkemizi destekleyici daha pek çok işlem mevcut.

Kadınların en çok şikayetçi olduğu konu leke tedavisi. Bu konuda iddialı olduğunuzu duyduk. Nedir bu iddianın dayanağı?
Leke tedavisi, günümüz şartları gereği pek çok kadının ihtiyaç duyduğu bir uygulamadır. Güneşten yeterince korunmamak, cilt temizliğine yeterince önem vermemek, yanlış ürünler kullanmak lekeli bir cildi beraberinde getiriyor. Biz tam bu noktada devreye giriyoruz. Ekibimizin tecrübesi ve probleme uygun ürünler ile birleşince ortaya sadece bize özel bir tedavi ortaya çıkıyor. Lekelerden kurtulmak hayal olarak kalmıyor.

Doğum çatlakları ve kilo alıp vermeye bağlı oluşan çatlak izlerine karşı bir tedavi yönteminiz var mı?
Çatlakların oluşmasının pek çok nedeni var tabi ama en önemlileri kilo alıp vermeye bağlı oluşan izler ve doğum sonrası oluşan çatlaklar. Bu alanda gelişen son teknoloji ve ürünler sayesinde çatlak tedavisinde bir marka olacağımızdan eminiz.

Kişiye özel takip sisteminizden biraz bahseder misiniz?
Bizim için üyelerimize dair her ayrıntı çok önemli. Kişiye özel takip sistemi ile her üyemizin baştan sona Zaradis Güzellik Merkezi'nde geçirdiği süreci düzenliyor ve takip ediyoruz. Bugün geri kalan hayatımızın ilk günü ve kadınlar hayatının her döneminde kendini güzel hissetmek ister. Biz de sadece bedene değil ruha da dokunuş yaparak yaptığımız her işe Zaradis imzamızı atıyoruz.

Sizi diğer güzellik merkezlerinden ayıran en büyük farkınız nedir?
Aslında pek çok şey var sürpriz olmasını istediğimiz. Ama şunu söyleyebilirim; kaliteli bir hizmet, son sistem cihazlar, bu cihazları destekleyen profesyonel bir ekip ve başka hiçbir merkezde bulamayacakları pek çok hizmet… Bunların hepsini birleştirince ortaya Zaradis çıkıyor. Daha iyisi değil en iyisi olmak için bu yola çıktık. Üyelerimiz bu yolda bize eşlik edecek en değerli yol arkadaşlarımız olacak.

Sunduğunuz hizmeti 5 kelime ile anlatmanızı istesek neler söylersiniz?
İşte bu çok zor bir soru, 5 kelime yetmeyebilir. Aklıma gelenler ise; temiz, güvenli, kaliteli, farklı ve en önemlisi etkili diyebilirim.

ZARADİS GÜZELLİK MERKEZİ **Adres:** 708. Sokak 12/2 Yıldız - Çankaya/Ankara zaradisyildizvip


ZARADİS
Beauty Lounge
Hüsne
Altın



İLETİŞİM GÜÇTÜR!

İletişim ne dehşet bir şey oldu günümüzde farkında mısınız?
İktidar olmak istiyorsanız iletişimi çok iyi bilmek zorundasınız,
Güçlü olmak istiyorsanız iletişimi çok iyi bilmek zorundasınız,
Ticaret yapıyorsanız iletişimi çok iyi bilmek zorundasınız,
Bürokrasi ile uğraşıyorsanız iletişimi çok iyi bilmek zorundasınız,
Hizmet, mal ne satmak istiyorsanız, bir değer, bir marka yaratmak istiyorsanız, iletişimi bilmek ve kullanmak zorundasınız!
Siz ne iseniz, iletişiminiz de o'dur. İletişiminiz ne ise; siz de O'sunuz.

Fotoğraf: Murat Bağcı murat@ankaralife.com.tr

İnsanların kalplerine ulaşacak
Temel iletişim tekniklerini biliyor musunuz?

Müşterinizle nasıl iletişim kuruyorsunuz? İnsan, mutlu olduğu yere daha çok bağlanır. Siz müşterinize mutluluk verebiliyor musunuz? Yoksa farkında olmadan yeriyor musunuz?

Temel mottonuz müşterinizi anlamaya çalışmak olmalı, müşterinizi suçlamak değil; ki onları suçlamak sizin cironuzu artırmaz.

Hepimiz duygusal varlıklarız ve duygularımıza göre karar veririz. Duygularımız satın alma dürtülerimizi de belirler. İnsan, sandığınız gibi düşünen bir varlık değildir. İnsan ara sıra düşünen, ama hissedebilen bir varlıktır. Dolayısıyla ruhumuzu beslemeyen hiçbir ürün ve hizmet bize çekici gelmez. Ayrıca sadece sizin iletişimi bilmeniz de yetmez; birlikte çalıştığınız elamanlarınızın da iletişimi çok iyi bilmesi gerekir ki sizin yıllarca inşa ettiğiniz, emek verdiğiniz değerinizi tek davranışlarıyla yerle bir etmesinler. Kurumsal iletişim stratejinizden bihaber elemanlarınız, bütün iyi niyetiyle size zarar verir. Marka olabilmek için; işletmenizin fiziki yapısına, dekoruna ayırdığınız bütçe, verdiğiniz emek kadar eleman eğitimini de göz önünde bulundurmalısınız. Bir reklamla marka olunabilen dönemler gerilerde kaldı. Marka olabilmek için reklamdan çok daha fazlasına ihtiyaç vardır ki aslında ünlü ve tanınmış insanların da bir türlü ticarette başarılı olamamaları bundandır. Tanınmış ve ünlü olmak; marka olmak demek değildir.

Ayrıca şirketlerin geleceği de bünyesinde bulundurdukları nitelikli-yetenekli insanlar, eğitimli insanlar sayesinde olacaktır.

Çalışanlarınız; müşterinizin ne istediğini biliyorlar mı?
Hangi grup müşteriye hitap ediyorsunuz bunun farkındalar mı?
Müşterilerinizi anlamaya çalışıyorlar mı?

Ortak bir dil üzerinden konuşmamız gerekiyor, birbirimizi dinlememiz gerekiyor, anlamamız gerekiyor, en önemlisi anlamaya niyetimizin olması gerekiyor, anlamaya çalışayım dediğiniz an; iletişim başlıyor!

Basit kararlar fark yaratır; hiç farkındalık geliştirmediğiniz personel eğitimi de işletmelere kendi fırsatını yaratmakla kalmaz, şans faktörünün de kullanma kılavuzunu temin eder. Size yaklaşan şeyin şans olduğunu bilirseniz kullanırsınız ve bir fırsat yaratırsınız. Şansın, şans olduğunu, Network'un önemli olduğunu, bilmek, bilebilmek için de vizyon geliştirmek, iletişimi öğrenmek şart!!

Neslihan YAHŞİ
Algı Yönetimi ve İletişim Uzmanı


Lezzete keyif katan
MAIDAN
açıldı!
Hayata açılan geniş bir meydan,
dünya mutfaklarından farklı lezzetler sunan
kafe ve restoranlar,
keyifli molalar için özel peyzaj alanları,
yaşamı kolaylaştıran hizmet mağazaları
ve hemen yanı başındaki metro durağı ile
Ankara'daki sosyal hayat ve ofis yaşamının
yeni standartlarını belirleyen
MAIDAN'da yaşam başladı.
Romero Britto, "Cheek to Cheek", ilk kez MAIDAN'da...
MAIDAN
OFIS • HOME OFIS • MEYDAN
BIGBANG BURGER
EAGLES COFFEE & FOOD STUDIO
EKŞİ MAYA Restoran Kafe
ESPRESSOLAB
IRISH TOWN
JEWEL
JUST FOOD
KAFES FIRIN
AUTOWAX
ECZANE MAIDAN
görenoptik
Karafaki
KÜPELİ Meyhane
LA DÖNER
LOU
MARBLE STEAK GRILL
Newcastle
OT
Newcastle
TRENDY BK KUAFÖR
PIZZA IL FORNO
Roast'n Berry Gourmet's Coffee Brand
SIMITÇI
SOULMATE COFFEE
STARBUCKS
TAZZA DI CAFFÈ
Vineria
TÜRKİYE İŞ BANKASI
PrimeKT
watsons
0.312 221 66 55
/maidanankara
Eskişehir Yolu Bilkent Kavşağı
No:4 Çankaya / Ankara
www.maidan.com.tr
EGEGRUP Yapı Endüstrisi A.Ş.
BM MÜHENDİSLİK VE İNŞAAT A.Ş.



OKUL ÖNCESİ EĞİTİMDE HAMUR ÇOCUK ANAOKULU

Çocukların gelişimlerinde aile kadar okulun da çok büyük katkısı olduğunu hepimiz biliyoruz artık. Özellikle de okul öncesi eğitim, çocukların kişisel gelişiminde büyük bir rol oynuyor. Gerek sosyal çevrelerinde nasıl davranmaları gerektiğini öğrenmede gerekse ilkokula başlamadan önce almaları gereken temel eğitimde okul öncesi eğitimin payı oldukça büyük. Peki, ebeveynleri olarak çocuğumuza okul öncesi eğitim için nasıl bir okul seçmeliyiz? Bunun cevabını Hamur Çocuk Anaokulu İşletmecisi Çocuk Gelişim Uzmanı Şeyma Özdemir; "İlk olarak çocuğumuzu tanımalı, onun ilgi alanlarını ve anaokulundan beklentilerini bilmeliyiz. Ebeveyn olarak 'okuldan neler bekliyoruz, ihtiyaçlarımız neler?' gibi sorulara yanıt vermeli, gerekli ise bir uzmandan destek almalıyız" diyerek veriyor. Buna dayanarak Şeyma Özdemir ile okul öncesi eğitim hakkında güzel bir röportaj gerçekleştirdik.

Hamur Çocuk Anaokulu'nu açma hayaliniz nasıl gerçekleşti?
Anaokulu açma hayalim lise yıllarından bu yana vardı. Ancak doğru zamanı bir türlü yakalayamıyordum. Evlendim, sonrasında ikizlerim dünyaya gelince bu fikrimi ertelemek zorunda kaldım. Çocuklarım biraz büyüyünce anaokuluna gönderdim. Gittikleri yerde ikizlerimin travma geçirmeleri üzerine bir gecede aldığım kararla 'bilgimi, vicdanımı ve annelik duygularımı ortaya koyacağım kendi anaokulumu açmalıyım' dedim. Hamur Çocuk Anaokulu böylece doğdu.

Okul öncesi eğitim neden önemlidir?
Eğitimin ve öğrenmenin hiçbir zaman yaşı olmasa da, gelişim ve öğrenme sürecinin en verimli ve en hızlı olduğu dönem 0-6 yaş dönemleridir. Çocuğun bu dönemde yaşadığı deneyimler, sonraki yaşamının temelini oluşturuyor. O nedenle bu dönemde alınan eğitim çok önemli. Anne-babalar bu yaşlardaki çocuklarını anaokuluna göndererek çocuklarının ilköğretime geçişini kolaylaştırır, çocuklarımızın okuma yazma öğrenmesi kolaylaşır, okulumuzdaki fiziksel aktivitelerle küçük yaştan spor alışkanlığı kazanır. Bunlara ek olarak Hamur Çocuk Anaokulu'ndaki çocuklarımıza sorumluluk almayı, kurallara uymayı, özgüven sahibi olmayı, yaratıcılığını, birlikte paylaşım yapmayı, grup olarak hareket etmeyi ve kendini ifade edebilmeyi öğretiyoruz.

Sizce çocuklar kaç yaşında okul öncesi eğitimine başlamalı?
Aslında okul öncesi eğitime başlamanın belli bir yaşı yok. Önemli olan alıştırarak ve travma yaşatmadan başlamasını sağlamaktır. Üç yaşından önce güvendiği bir yetişkinle oyun grubuna veya kreşe gitmesi, sonra yarım gün annesiz okula başlaması ve giderek saatlerin artırılması yani bunu bir sürece yaymak çocuklar için daha yararlı olacaktır. Bu sağlıklı başlangıç, çocuğa duygusal ve psikolojik zarar vermez, sosyalleşmesini sağlar.

''Anaokulu seçerken çocuğunuzun ilgi alanlarını ve onun anaokulundan beklentilerini bilmelisiniz''

Aileler anaokulu seçerken nelere dikkat etmeli?
İlk olarak çocuğumuzu tanımalı, onun ilgi alanlarını ve anaokulundan beklentilerini bilmeliyiz. Ebeveyn olarak 'okuldan neler bekliyoruz, ihtiyaçlarımız neler?' gibi sorulara yanıt vermeli, gerekli ise bir uzmandan destek almalıyız. Sonrasında uygun olan kurumların listesini çıkarıp çocuğumuzla birlikte onları ziyarete gitmek atılacak ilk adım olabilir.

Okul öncesi eğitimde çocuklar ne tip beceriler kazanır?
Öncelikle sosyal bir insan olur. Maalesef günümüzde çoğu çocuk evinden dışarıya çıkmak istemiyor ve bilgisayar başından kalkmıyorlar. Bu süreçte anaokulu sayesinde asosyal, yaşıtlarından kopuk bir hayat yerine kendi yaşıtı olan arkadaşları ile etkileşim halinde olup sağlıklı bir iletişim kurma becerisine sahip olur. Ayrıca ebeveynler genellikle çocuklarını büyütürken çocuğun öz bakım becerilerinin kazandırılması aşamasında zorluk çekmektedirler. Okul öncesi eğitim alan çocukların ise vücudunu temiz tutma, diş sağlığı, kendi yemeğini yiyebilmesi gibi bir çok beceriyi anaokullarında kazanabilir.

engin aksu

SAÇ VE GÜZELLİK STÜDYOSU

Aşağı Öveçler Mh. Lizbon Cd. No. 43/A Öveçler/Ankara 312 473 77 40 & 549 494 00 06 enginaksuofficial

VAMOS'TAN 19 MAYIS KUTLAMLAMASI

Vamos Sport Complex, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı'nı yine kendine yakışır bir şekilde kutladı. Dört gün süren kutlamalar çekişmeli spor müsabakalarına sahne oldu. 13 Mayıs'ta başlanan etkinliğe katılan Vamoslu yarışmacılar için tatlı bir rekabet günüydü. Vamos'un ikincisini düzenlediği Yoga Poz Yarışması'nda bu yıl jüri de yarışmacıları epey zorladı. Ankara Life Dergisi'nin de sponsor olduğu etkinlikte, Yoga Poz Yarışması'nda dereceye girenlere Diyet Kapımda Ankara'dan 5 Days Pack, 3 günlük detox pack ve 1 günlük detox pack ödülleri verildi. Vamos'un teras katında yapılan Kapışma:Atletik Vol.III yarışmasında ise yarışmacılar düzenlenen zorlu parkurları geçmeye çalıştılar.

Fotoğraflar: Gökhan Gök
gokhan@life.com.tr

Dereceye girenlere Diyet Kapımda Ankara'dan çeşitli ödüller verildi. 14 Mayıs'ta ise Vamos yarışmacıları Strong by Zumba Masterclass ile tozu dumana kattı. Strong by Zumba Masterclass'ta ter döken yarışmacılar, hem eğlendiler hem de çeşitli ödüller kazandılar. Ankara Life Dergisi'nin de sponsor olduğu etkinlikte yarışmacılar, ilk günkü müsabakadan Old Spice'tan vücut bakım seti, Aztec Secret kil maskesi ve Banana Boat bronzlaştırıcı kuru sprey yağ kazandı. Zorlu geçen yarışmaların ardından Ankara Life Dergisi'ne konuşan yarışmacılar, yarıştıkları süre boyunca yoruldukları kadar da eğlendiklerini ifade ettiler.

Vamos'un etkinliklerini sabırsızlıkla beklediklerini söyleyen yarışmacılar, ödüllerden de memnun kaldıklarını dile getirdiler. Vamos Kurumsal İlişkiler Bölümü'nden Emirhan Demirel, etkinliklere sponsor olan markalara ve yarışmalara katılan Vamoslulara gösterdikleri ilgiden dolayı teşekkür etti.












ankara
Life
BU DERGİNİN İÇİNDE HAYAT VAR
V.YIL
Vamos!
Sports Complex
reketet
Coca-Cola
POWERADE
Diyet
Kapımda
MIZUNO
SHIMMER
tint
CaFe&BiSTRo
HER
MOS
MEDICAL









Webolizma Ankara'yı Dijital Hale Getiriyor

Ankara'nın dijital ajansı Webolizma, Webolizma Akadeni adı altında dijital pazarlamanın temelini oluşturan eğitimler ile bir ilke imza attı.

Ankara'nın dijital medya ajansı Webolizma, bir ilke imza attı. Webolizma, Webolizma Akademi adı altında dijital pazarlamanın temelini oluşturan Google AdWords ve Analytics konulu bir eğitim düzenledi. Oldukça yoğun ilgi gören eğitimi 10 yıldır Google bünyesinde eğitimler veren Özgür Deniz Aydın verdi.

Eğitime; Ankaralı firma yetkilileri, dijitale ilgi duyan öğrenciler ve kariyerini dijital pazarlama üzerine yapmak isteyenler katıldı. Webolizma Ajans Başkanı Ecevit Saraç, ''Amacımız dijitali ve dijitalin avantajlarını Ankaralı markalarımıza anlatmak. Çağın dijital teknolojisiyle, firmaları bir adım daha ileriye taşımayı Ankaralı bir Dijital ajans olarak kendimize görev edindik. Bu misyonla Ankara'da dijital pazarlama üzerine eğitimler vermeye hız kesmeden devam edeceğiz'' dedi. Saraç, bir sonraki eğitimin de çok yakında olacağının müjdesini verdi. Gelişen teknolojiyle birlikte iletişimde dijital teknikleri kullanan firmalar çok daha geniş kitlelere hizmet verebilmekte. Dünya genelinde klasik pazarlama tekniklerinin tarihe karıştığını düşünen Saraç: "İnsanlar artık dijital ortamda görmedikleri firmalara güven duyamaz hale geldi. Ülkemizde de bu yönde hızlı bir seyir olduğunu söylemek mümkün" dedi.

1997 yılından bu güne kadar dijitalleşme adına büyük yenilikler yapan Webolizma, bugünden sonra da dijital gelişim alanında birçok faydalı işe imza atacak gibi görünüyor.

Webolizma **Adres:** Mustafa Kemal Mh., 2133. Sk. Aktera Plaza No:5 D:11, Çankaya/Ankara
Telefon: *0312 430 2225 - 0312 219 8412*



Sertaç Darcan



Tuba Üstün



Veysel Kırıcı

LİMONLU ÇORBA İLE YAZA MERHABA DEDİLER

***Haber:** Beril Müminoğlu beril@ankaralife.com.tr*

2010 yılından bu yana faaliyet gösteren Ankara'nın modernist mutfağı olarak anılan Cafe Modern yaza merhaba partisi düzenledi. İkonikleşmiş mimarisi ve zengin menüsü ile şıklığı ve rahatlığı bir arada yaşatmayı misyon olarak belirleyen Cafe modern'in düzenlediği etkinlikte ev sahipliğini Ankara'nın tanınmış Stil Danışmanı Sertaç Darcan gerçekleştirdi.

Ankara'nın önemli stilistlerinden biri olan Sertaç Darcan'nın düzenlediği etkinlik, davetlilerin büyük beğenisini topladı. Partide, Cafe Modern Şefi Ali Şeker'in hazırladığı eşsiz lezzetler davete damga vurdu.

Cafe Modern Şefi Şeker, kafede özenle seçilmiş doğal ve ev yapımı ürünlerden oluşan menüsü ile gerek hafta içi gerekse hafta sonları keyifli bir yemek deneyimi sunmayı amaçladıklarını söyledi. Oluşturduğu menüde birçok farklı konsepti bir araya getirdiklerini belirten Ali Keser bu sene düzenlenen partide yaza özel 'limon çorbası' hazırlamasıyla gelen davetlilerden tam not aldı.

Cafe Modern'in ''Yaza Merhaba'' partisinde cemiyet hayatından çok sayıda önemli isim katıldı. Stil Danışmanı Sertaç Darcan tüm misafirlerle yakından ilgilendi. Gün boyu süren etkinlikte birbirinden lezzetli tadımlar ve ikramlar ile keyifli anlar yaşayan davetliler, etkinlikten çok memnun kaldıklarını belirtti. Partinin sonunda ise Sertaç Darcan ve Şef Ali Şeker tüm gelen davetlilere teşekkür etmeyi ihmal etmedi.



Sevilay Ertürk



Yağmur Cerrahoğlu



CAM ART STUDIO
CAMIN HAYAT BULDUĞU YER

Sanat, o kadar uçsuz bucaksız o kadar sonsuz bir alan ki sanatçı elini attığı her şeyi bir sanat eserine dönüştürebiliyor. Bu ister bir boya olsun ister bir mutfak eşyası, karşınıza muhteşem bir eser çıkıyor. Bu eserlerden biri de Cam Art Studio'da hayat buluyor. Hande Şenokur'da cama can veren sanatçılardan biri. Cam ile üniversite yıllarında tanışan Şenokur, camın hem sert hem de kırılgan yapısının bir sanat eserine dönüşmesini etkileyici bulduğu için bu işi yapmaya başlamış. Mozaik ve vitray ile muhteşem bir görsel şölen çıkaran Hande Şenokur ile cam sanatı ve Cam Art Studio hakkında konuştuk...

Röportaj: *Berna Özsoy berna@ankaralife.com.tr* *Fotoğraf:* *Murat Bağcı murat@ ankaralife.com.tr*

Hande Hanım öncelikle Cam Art Studio'dan bahseder misiniz?
Atölyemiz vitray ve mozaik sanatı üzerine hizmet vermektedir. Açılalı dört yıl oldu. Vitray ve mozaik sanatı antik çağlara kadar uzanan çok eski bir el sanatıdır. Atölyemizde kişiye özel tasarımlar ve farklı süs objeleri hazırlıyoruz.

Müşteri memnuniyeti bizim için çok önemlidir, işimizi titiz ve özenli yapıyoruz. Ayrıca atölyemizde vitray ve mozaik üzerine de ders veriyoruz.

Kurslarınızı kimler daha çok tercih ediyor?
Emekliler ve kendine hobi edinmek isteyenler daha çok tercih ediyor. Bunun yanı sıra gençlerden de çok talep görüyoruz. Sabır ve el emeği gerektiren bir iş olmasına rağmen gençlerin bu şekilde ilgi göstermesi beni çok memnun ediyor. Kurslarımızda yapılan eserler sabır ve el emeği aslında.

Cam sanatına ilginiz nasıl başladı?
Cam ile üniversite yıllarında tanıştım ve çok sevdim. Sert, aynı zamanda kırılgan yapısı nedeniyle çalışması zor olan bir materyal. Bu materyali bir sanat eserine dönüştürmek bana çok etkileyici geliyor. Cam ile çalışırken sürprizlere açık olmanız gerekiyor. Cam ile uğraşmak insana sabır katıyor.

Yapmayı en çok sevdiğiniz vitray mı yoksa mozaik mi?
Hiçbirini diğerinden üstün tutamıyorum. İkisi de çok farklı teknikler. Vitray, bir Puzzle' ın parçalarını birleştirmek gibi hata kabul etmez, kurallara uyarak gitmeniz gerekir. Kendi içinde onun da zevkli tarafları var. Mozaik daha esnektir. Malzeme sınırlaması gerekmez.

Taş, cam, fayans aklınıza ne gelirse mozaiğe uygulayabilirsiniz. İkisi de bence çok güzel, ayrım yapamıyorum.

CAM ART STUDIO **Adres:** Kenedy Caddesi No: 93 Çankaya / Ankara **Tel :** 0541 496 60 69
camvitraystudio camvitraystudio

Özgür Aksuna ile İşimiz Gücümüz Yemek

Haziran ayı ile yaza atılan ilk adımlar bizi yeni lezzetlerin keşfine düşürdü. Şehirde en özel lezzetlerin peşine düşmek ve bu keşifleri sizlerle paylaşmak çok büyük bir keyif… Sizlerden gelen mesajlar ve paylaşımlar da ne kadar beğendiğinizi ve takip ettiğinizi gösteriyor. Bu vesile ile bir kez daha Ankara Life dergisi Özgür Aksuna ile #İşimizGücümüzYemek ekibi olarak sonsuz teşekkürlerimizi kabul buyurun.

Fotoğraf: *Oğuzhan Güzel oguzhan@ankaralife.com.tr*

Bu ay sizi Gaziantep rüzgarlarının estiği, özellikle döneri ve köftesi ile büyük beğeni alan Uğur Mumcu Caddesi üzerinde bulunan, lezzet durağı, başarılı girişimci İsmet Akkuş'un markası İsmet Chef'te konuk ediyoruz.

Bir mekana ya da restorana girdiğinizde içerideki sıcaklık ve samimiyet çeker sizi önce. Ben birçok konuda daha fazla önem gösteriyorum bu enerjiye, hatta oraya sürekli gidip gitmeyeceğime de bu enerji ile karar veriyorum. Kapıdan girdiğinizde güler yüzlü bir ekip sizi memnun etme hatta anaç bir doyurma enerjisiyle karşılıyor. Bu çok özel inanın. Size çok iyi geliyor ve iştahınız açılıyor, hatta naz yapmak bile istiyorsunuz.

Etkileyici imajı ile İsmet Şef, güler yüzü ve sıcak kalbiyle ağırlıyor bizi. Keyifli sohbetimizin ardından sıra yemeklere geliyor. Önce bize, yöresel lezzetleri olan harika bir çorba öneriyor; Gaziantep ve Çukurova yöresinin özel çorbalarından "Yuvalama Çorbası." Özel meyanesi ile mutlaka denenmeli. Belki hiç yememiş bile olabilirsiniz, mutlaka tadına bakmalısınız.

Mezelerde özel tereyağlı "Atom" tam kıvamında acısıyla keyif veriyor, ezme lezzet dengesi olarak güzel, baharatı yerinde. Fındık lahmacun dolu dolu geliyor ve doyuruculuk etkisi fındık lahmacun için oldukça güçlü. Kaşarlı ve kuşbaşılı mini pideler tahta üzerinde sunumu ile çok şirin ve cezbeden bir albenisi var.

Salata benim için hep seçicilik gerektiren bir konu olmuştur. Şöyle ısırdığında kütür kütür olmalı, sulu ve taze hissini damağında hissetmelisin. Özellikle "Gavur Dağı Salatası" bende ayrı yeri olan salatalardandır. Gavur dağı salatası doyurucu ve lezizdi, salatalar da benim favorim oldu, lezzetle yedik.

Sonra sıra asıl yemeklere gelince tüm özel lezzetlerin bir arada olduğu karışık bir et tabağı geldi. Fotoğrafta da gördüğünüz gibi üç kişi rahatlıkla doyacak büyüklükte. Görünce ağız sulandıran bir sunumla masayı süsledi. Et döner, cheddar ve mozzarellalı üçgen köfte, klasik köfte ve kanat ızgara bir arada muhteşem bir damak şenliği yaşattı. Adana süt kuzu olduğu için dana etine alışlık olanlar için farklı gelebilir ama lezzet olarak oldukça başarılıydı. Daha iyi olmasını beklediğim tek şey İnegöl köfte oldu. Dönerin kıymasız olması, yağ ve pişme dengesi lezzette farkı oluşturuyor. Dana döş etinden, kıymasız, suyunu kaybetmemiş harika bir döner tadıyoruz. Beraberinde gelen mercimekli bulgur pilavı ve köz sebzelerle mutlu ediyor bizi.

Final ise uzun zamandır özlediğim bir katmer lezzeti ile gerçekleşiyor. Marka katmer ve künefecileri hizaya getirecek bir katmer zirveye çıkarıyor tadımlarımızı. Kesme Maraş dondurması ile sunulan katmer, ikinci porsiyonu sipariş etmenize neden olacaktır, bilginize. İsmet Chef, Uğur Mumcu Caddesi üzerinde Kırkkonaklar gidiş yönünde sağ tarafta Gazi Osman Paşa'da bu lezzetleri size tattırmak için bekliyor. Vale hizmeti bulunuyor ve açılıp kapanabilen kış bahçesi ile güzel yaz akşamları için bahçe keyfi sunuyor. Web sitesinde hem menü hem de diğer bilgilere ulaşabiliyorsunuz. Sosyal medyada İsmet Chef olarak takip edebilirsiniz. Bu güzel programın çekimlerinde bana eşlik eden Oğuzhan Güzel'e de ayrıca teşekkür ediyorum.





AYHAN BORAN
"RADYATÖR SEKTÖRÜNDE TÜRKİYE DÜNYA ÜSSÜDÜR"

Ayhan Boran, genç yaşta başarıyı yakalamış genç bir iş adamı. BEDİSA A.Ş. firmasının genel müdürlüğünü yapan Boran, aynı zamanda BOR-SAN firmasını da Türkiye'nin önde gelen çelik radyatör üreticilerinden biri konumuna getirmiş. İş dışında çeşitli koleksiyonları da yapan başarılı iş adamı Ayhan Boran, hayvan sevgisini de anlatmadan geçmiyor. Ayhan Boran ile iş hayatı ve kendisi hakkında konuştuk..

Ayhan Bey, öncelikle kendinizden ve firmanızdan bahseder misiniz?
Bilkent Üniversitesi İşletme Bölümü'nden mezun oldum. 2012 yılında kurmuş olduğum BEDİSA A.Ş. firmasının genel müdürlüğünü yapmaktayım. BEDİSA Ayhan Boran olarak BOR-SAN Isı Sistemleri'nin üretmiş olduğu çelik radyatörlerin yurt içi ve yurt dışı satışını yapmaktayım.

Biz esasında devlet taahhüt firmasıyız. Endüstriyel tesis, yol, baraj, arıtma tesisi, hastane gibi müteahhitlik hizmetlerini yapmaktayız. 2000 yılında kurulmuş olan BOR-SAN Isı Sistemleri firmamızla ise Türkiye'nin önde gelen çelik radyatör üreticilerinden biri konumundayız. Üretim tesisimiz Aksaray Organize Sanayi Bölgesi'nde 80.000 m² açık ve 42.500 m² kapalı alan üzerine kuruludur. Ayrıca BOR-BETON firmamızla madencilik sektöründe de faaliyet göstermekteyiz.

BOR-SAN firmasında ürettiğiniz çelik panel radyatörler hakkında bilgi alabilir miyiz?
Panel radyatör aslında basitçe evlerimizde ısınmak için kullandığımız peteklerdir. Çelik panel radyatör dünyada en çok tercih edilen ısınma yöntemlerinin başında gelmektedir. Radyatör sektöründe Türkiye, dünya üssüdür ve Türkiye'nin yıllık kullanımı ortalama 8 milyon metredir. Türkiye'de faaliyet gösteren panel radyatör firmalarının toplam üretim kapasitesi ise yaklaşık olarak 35 milyon metredir.

Biz BOR-SAN firması olarak yıllık 1.250.000 metre üretim yapmaktayız. Buna ek olarak bu yıl siparişini verdiğimiz full otomatik, insan gücü gerektirmeyen yeni üretim hattı ile birlikte 2019 yılı için ortalama 2 milyon metre üretim hedeflemekteyiz.

İhracatları nerelere yapıyorsunuz?
Satışlarımızın %70'lik bölümünü ihraç ediyoruz. Markamız şu an 6 kıtada 57 ülkede aktif şekilde satılmaktadır.

Türkiye'de size göre iş adamı olmanın ne gibi zorlukları var?
Kendi sektörümü ele alacak olursam Euro ve Dolar artışı sektörümüzü olumsuz etkilemektedir. Ham maddeler dolar üzerinden alındığı için yurt içi satışlarımızda TL değer kaybetmektedir. Ayrıca Türkiye'de üreticiye ve ihracatçıya ayrı imtiyazlar sunulması gerektiği kanaatindeyim.

Yıllardır iş dünyasında başarıyla var olmuş birisiniz. Bu başarınızın sırrı nedir?
Disiplin hayatımızın her alanında önemlidir. İş disiplini konusunda zamanında yaptığım teslimat ve pazarladığım ürünün arkasında durmak yani dürüstlük en önemli prensibimdir. Ayrıca ikili ilişkiler de benim için oldukça önemlidir. Para kazanmak tabi ki hepimizin önceliği de olsa gerek iş yaptığım gerek satış yaptığım insanlarla gerekse çalışanlarımla aramda özel bir bağ vardır. Başarının her sektörde bir ekip işi olduğuna inanırım. İnsanlarla aranızdaki manevi bağ ne kadar kuvvetliyse güven duygusu o kadar gelişir ve iş hayatınızda doğrudan başarıyı elde etmiş olursunuz.

İş insanı kimliğinizi bir kenara bırakacak olursak Ayhan Boran'ı nasıl tanımlarsınız?
Ben kişinin kendine zaman ayırmasını ve hayatı ertelememesi gerektiğine inanırım. Bu yüzden beni mutlu eden ve motive edecek şeyler yaparım. Sosyal yönüm çok fazladır. Spor, hayatımın vazgeçilmez bir parçasıdır. Ayrıca iyi bir koleksiyonerimdir. Biriktirmeyi severim. Çok sayıda hayvan besliyorum, onlar da benim için kıymetlidir.

Şiddeti sevmem, hayvanlara asla zarar vermem ama boş arazide atıcılık yapmayı, poligona gitmeyi çok severim. Ayrıca tesbih, resim, eski plak gibi koleksiyonlarım var. Sanatla da iç içe olmayı seviyorum. Vakit buldukça müzayedelere katılırım. Tüm bunların dışında ise balık tutmak ve seyahat etmek en sevdiğim aktivitelerdir.





Dünyanın Sanatı Hava Su Park Otel'de!

Nepal, Polonya, Japonya, Slovenya, Tunus, Hindistan, Filistin, Meksika, Etopya gibi ülkelerden katılan ressamlar da Hava Su Park Otel sanat buluşması sayesinde ilk defa Türkiye'ye geldikler ve 12 gün boyunca süren doğayla iç içe büyük bir resim sergisinin parçası oldular.

Antalya Kumluca ilçesinde, uluslararası sanat buluşması, HSPA 2018, doğanın içerisinde nefes almanızı sağlayan HavaSuPark Bungalows öncülüğünde 3. defa başarı ile tamamlandı.

Türkiye'nin meyve ve sebze diyarı Antalya, Kumluca ilçesi, uluslararası ressamları Yenicepınar mevkiindeki HavaSuPark Bungalows'da 12 gün boyunca konuk etti. Başta dünyaca ünlü Türk ressamlarımızdan Yaşar Çallı olmak üzere Türkiye'den ve Dünyadan bir çok ressamın katılımı ile gerçekleşen HavaSuPark Bungalows Uluslararası Sanat Buluşması (HSPA 2018), Türkiye ve dünyada Kumluca'nın tanıtımına büyük katkı sağladı. Resim sanatına gönül veren amatör ressam ve sanatçıların da açık atölye günlerine katılımı ile 12 gün boyunca muhteşem doğa içinde doya doya sanat icra eden katılımcılar sayesinde, büyük bir resim sergisi de düzenlendi.

Hava Su Park Bungalows Sahibi ve işletmecisi, Haluk ve Nur Sağlamer ailesi, böyle uluslararası bir etkinliğe 3. defa ev sahipliği yapmaktan ülkemiz ve Kumluca adına onur ve gurur duyduklarını belirttiler. Yıllardır, "doğanın içinde nefes alın" sloganıyla, "önce insan" prensibi ile çalışan ressam ve yazar Nur Sağlamer yaptığı açıklamada; sanatın tüm dünyanın ortak dili olması gerektiğini ve bunun için resim ve sanat buluşmalarının farklı kültürleri ortak paydada bir araya getirmek için çok büyük fırsatlar olduğunu belirtti. Türkiye'nin yanı sıra Nepal, Polonya, Japonya, Slovenya, Tunus, Hindistan, Filistin, Meksika, Etopya gibi ülkelerden katılan ressamlar da sanatın tüm dünya için ortak dil olması konusunda hassas davrandıklarını, ayrıca bu sanat buluşması sayesinde ilk defa Türkiye'ye geldiklerini ve bundan büyük mutluluk duyduklarını belirttiler.

Tamamen doğa ile bütünleşmiş, tüm yemeklerin dahi organik ve katkısız olmasına özen gösterilen HavaSuPark









"Hava Su Park Bungalows Sahibi ve işletmecisi, Haluk ve Nur Sağlamer ailesi, böyle uluslararası bir etkinliğe 3. defa ev sahipliği yapmaktan ülkemiz ve Kumluca adına onur ve gurur duyduklarını belirttiler."

Bungalows'da resim ve sanat çalışmaları da tamamen doğanın içerisinde doğa ile birlikte gerçekleşti. Türk turizminin tanıtımına katkı sağlayacak, dünyadaki farklı kültürleri bir araya getirecek her türlü sanatsal faaliyete açık olduğunu belirten Sağlamer ailesi, tüm yıl boyunca, doğa ile nefes almak ve bambaşka bir tatil yapmak arzusunda olan misafirlerinide HavaSuPark Bungalows'a beklediklerinin belirtti.
Gelecek olan misafirlerin uluslararası ressamların yaptıkları resimleri de görme fırsatının olduğu HavaSuPark Bungalows bu sezon da doğa sever, sakin, dinlendiren bir tatil arayan misafirlerine kapılarını açtı. Resim, keçe çalışması, meditasyon, yoga, doğa yürüyüşleri, balık avı v.b. etkinliklerden yararlanma imkanı sunan bu tatil yöresi sanat buluşmaları ile de ülkemizin tanıtımına ne denli büyük bir katkı sağladığını ispatlamış görünüyor...



Hava Su Park Bungalows ***Adres:*** Arpabeleni, Mavikent, Kumluca/Antalya ***Telefon:*** *0533 652 2005*

Biberci Ailesi'nin Mutlu Günü

İş ve cemiyet dünyasının ünlü isimleri, 22 Nisan Pazar günü gerçekleşen İlhan Biberci ve Başak Çuha çiftinin düğün töreninde bir araya geldi. EgeSan A.Ş. ortaklarından, Elektrik Elektronik Mühendisi İlhan Biberci ile kamuda uzman olarak çalışan Başak Çuha, bir yıllık birlikteliklerini 22 Nisan Pazar günü muhteşem bir düğünle taçlandırdılar. Wyndam Ankara'da yapılan düğünde çift, sevdiklerinin ve seçkin davetlilerin önünde mutluluk dolu "evet" cevaplarıyla dünya evine adım attılar.

Fotoğraflar: Gökhan Gök
gokhan@life.com.tr



Aşklarını resmiyete döken imzaları atan çiftin mutluluğu yüzlerine yansırken şık davetliler çiftin mutluluğuna ortak oldu. Heyecanları yüzlerinden okunan çiçeği burnunda çift, imzalarını attıktan sonra davetlilerin mutlu bakışları altında ilk danslarını etti. Yeni evli çift, geç saatlere kadar aile üyeleri ve yakın dostlarıyla doyasıya eğlendi. Görkemli düğüne, iş, siyaset, sanat ve cemiyet dünyasından birçok seçkin isim katıldı. Düğüne Ankara Life dergisinin yanında başkentin yerel basını da oldukça ilgi gösterdi. Wyndam Ankara'da gerçekleşen düğün töreninde aile büyükleri konukları karşılayarak örnek bir misafirperverlik sergiledi. Düğün töreninin sonunda tüm misafirlere kendilerini yalnız bırakmadıkları için teşekkür eden çift, balayı için Kıbrıs'ı tercih etti.



Seçkin Kibaroğlu





Osman Karaömeroğlu

İrfan Biberci



Tevhide Şentürk

Ergin Şentürk


Ertan Akhan
Zerrin Akhan


Ahmet Demircan
Özlüşen Demircan
Ela Demircan


Sertaç Yalçın
Elif Yalçın


Tuba Güler
Dilanaz Güler
Sinan Güler



Emel Biberci

İrem Biberci



Pınar Demir

Beyhan Biberci

SBA:Yeni Nesil Dil Okulu

Yabancı dil öğrenmenin ezber bozan ve en keyifli yolunu başkentlilere sunmayı amaçlayan Social Business Academy, ses getiren açılışıyla kapılarını yabancı dil öğrenmek isteyen Ankaralılara açtı. Organizasyonunu Jobs Studio'nun gerçekleştirdiği açılışta kurdeleyi TÜSİAV Başkanı Veli Sarıtoprak kesti. Başkentten tanınmış isimlerin katıldığı açılışa TÜSİAV Yönetim Kurulu, YATSİAD Yönetim Kurulu, Yatırımcı ve Sanayici İşadamları Derneği Başkanı Yıldıray Yoldar, Genç Girişim ve Yönetişim Derneği Başkanı Nezih Allıoğlu, Ankara Galatasaray Yönetici ve İşadamları Derneği Başkanı Özgür Savaş Özüdoğru ve cemiyet hayatından birçok önemli isim de katıldı.

Fotoğraflar: Gökhan Gök
gokhan@life.com.tr

Açılışta konuşma yapan Pelin Kuseyri ve Dilek Mızrak, ''biz 'social' kavramıyla dil öğrenmenin keyifli ve eğlenceli yolunu sunuyoruz. Burada dil öğrenirken hem eğleniyor hem öğreniyor hem de sosyal olarak farklı bir yol izleyebiliyorsunuz. Size özel sinema, kareoke salonlarımız ve oyun aktivitelerimizle kendinizi özel ve seçkin hissedeceğiniz bir yer sunduk. 'Business' kavramıyla ise iş dünyasından yabancı misafirlerinizi ağırlayabileceğiniz, dil hizmetiyle ihtiyaç duyduğunuzda tercüme yardımı alabileceğiniz bir ortam yarattık. Dil öğrenmek ve kendini geliştirmek isteyen herkesi Social Business Academy'e bekliyoruz ve bizi yalnız bırakmayan, açılışa katılan tüm dostlarımıza teşekkür ediyoruz'' dedi.
''Dil kafe'' konseptiyle yabancı dil eğitiminde Ankaralılara sıra dışı ve eğlenceli bir mekan oluşturan Social Business Academy'nin güzel ortakları Kuseyri ve Mızrak davetlilerin yoğun ilgisinden dolayı memnuniyetlerini dile getirdi. Açılışa katılan davetliler, başkentte böyle bir konsept olduğundan dolayı memnuniyetlerini dile getirirken Social Business Academy'nin şimdiden müdavimleri olduklarını söylediler.



Dilek Mızrak — **Pelin Kuseyri**



Yeşim Kaya


Social Business
Academy

ATHENA GÜZELLİK İLE İPEK KİRPİK

Hangi kadın uzun, kıvrık ve belirgin kirpiklere sahip olmak istemez ki? Güzel kirpiklerin bakışları ne kadar etkilediğini söylemeye ise gerek bile yok. Ancak rimeli, kıvırıcısı, serumu, takma kirpiği derken hiçbir ürün istenilen sonucu vermediğinde imdada kalıcı yöntemler yetişiyor. İpek kirpik uygulamamız ile uzun, doğal ve dolgun kirpikler artık hayal değil. İpek kirpik işlemi daha anlamlı ve ışıltılı bakışların vazgeçilmezidir. En büyük rahatlığı sabahları daha fresh bir görüntüye sahip olmak ve rimel sürme derdinden kurtulmaktır. Son moda ipek kirpik uygulamasını Ankara Life takipçileri için doğrusu ve yanlışı ile masaya yatırıyoruz.
Bu yazımızda size ipek kirpik nedir, hangi tür kirpiklere uygulanır, kendi kirpiklerimize zarar verir mi, kullanım süresi ne kadardır, ne kadar sürede bir yeniletmek gerekir, kullanırken nelere dikkat etmem gerekir gibi birçok sorunun cevabını anlatacağız.

Röportaj: *Berna Özsoy berna@ankaralife.com.tr* ***Fotoğraf:*** *Murat Bağcı murat@ankaralife.com.tr*

İpek kirpik nedir?
İpek kirpik uygulamasında kullanılan kirpikler gerçek ipekten hazırlanmıştır. Uygulama gerçek kirpiklerin uzunluğunu ve kalınlığını artıran bir yöntemdir. Bundan dolayı çok hafiftir ve çok ince kirpiklere bile rahatlıkla uygulanabilir. Hafifliği ve inceliği sayesinde hem daha dolgun hem de daha uzun dayanmasını sağlayan bir uygulamadır. Gözlere tüm kirpik uygulamasından daha doğal bir görüntü verir. Kirpiklerin kıvrımı, yoğunluğu ve uzunluğu isteğe göre şekillendirilebilir. 1d, 2d, 3d, 4d, 5d, 6d, vb. volümlü uygulamalar yapılabilir. İpekten hazırlanmış olan bu ipek kirpikler, üst göz kapağındaki gerçek kirpiklere tek tek özel medikal yapıştırıcısı ile yapıştırılır. Uygulama kendi kirpiğimizin 2/3mm ileriye takılarak yapılır. Bundan dolayı herhangi bir alerjik reaksiyon ve batma yaşanmaz.

İpek kirpiği neden tercih etmeliyim?
ipek kirpik uzatma(yarı kalıcı) sıradan protez kirpiklerdeki suni görünümün aksine, kadınların hep hayal ettiği daha dolgun, daha doğal, daha uzun kirpikler için en iyi çözümdür. Kirpik uzatma ve yoğunlaştırma yöntemleri içerisinde en son teknolojidir.
ipek kirpik ile arzu ettiğiniz muhteşem kirpikleri elde etmek için kimyasal yıpratıcı etkileri olan maskara ve rimel kullanmanızı ortadan kaldırır. Geleneksel şerit veya küme halinde ya da klasik kirpik uygulamaların aksine gözlerinizde kaşıntı yapmaz. İpek kirpik tek tek yapıştırılır. Kirpiklerinize çok daha doğal, seksi, dramatik ve üç boyutlu bir görünüm vermektedir. İpek kirpik, diğer tek tek takılan kirpiklerin aksine sıradan ve durağan bir görüntü sunmaz. İpek kirpik daha doğal ve hafif olduğundan takıldığını hissetmezsiniz. Uygulamada istediğiniz uzunluğu ve yoğunluğu seçebilirsiniz. Tercih size bırakılır.

İpek kirpik ne kadar kullanılır? Kendi kirpiklerimize zarar verir mi?
Kirpiklerimizin doğal bir yaşam döngüsü vardır. İpek kirpik kendi bireysel kirpiklerimizin gelişim ve dökülme döngüsüne bağlı olmaktadır. Elbette herkesin genetik yapısına göre kirpiklerin uzama ve dökülme süresi farklıdır. İpek kirpik kendi doğal kirpiklerimiz ile aynı sürede kalıcılık gösterir. Kendi kirpiklerimiz 90 gün yaşar dökülür ve yerine yenisi çıkar. Günlük 2-3 kirpiğimiz mutlaka dökülür. Kirpiklerimiz vücudumuzdaki diğer kıllardan farklı değildir.
Onun da bir yaşam döngüsü vardır. İpek kirpikler de kendi kirpiklerimize takıldığından kendi kirpikleriniz döküldüğünde üzerine eklenen ipek kirpikler de dökülür. Bu arada tüm kirpikler aynı yaşam döngüsünde olmadığı için eklenen kirpik ömrünü tamamlamaya yakın bir kirpiğe eklenmişse daha erken dökülme olabilir. Bu yüzden tüm kirpik uygulamalarında eklenen kirpik tipine göre dökülenlerin yerine yenileri takılarak bakım yapılır ve aynı kaliteli görüntü sağlanır.

İpek kirpik sonrası kirpiklerimde incelme ve cansızlaşma olur mu?
İpek kirpik uygulamasının sizin kirpiklerinizin yaşam döngüsüne hiçbir aşamada etkisi bulunmamaktadır. Siz ipek kirpik uygulaması yaptırıp onu çıkarttığınızda evet, kirpikleriniz size ince ve zayıf gelecektir. Çünkü 1 aydır aynaya baktığınızda görmüş olduğunuz o muhteşem ipek kirpikler gidince gözünüz size çıplak gibi gelecektir. Bu gözünüzün ve çevrenizdeki insanların sizin o görüntünüze artık alışmasından kaynaklanmaktadır. Şöyle düşünün; rimel sürüp onu çıkardığınızda görüntünüz aynı mı oluyor? Tabi ki hayır. Dolaysıyla ipek kirpik de kendi kirpiklerinizi ne inceltir, ne de zayıflatır.

İpek kirpik uygulaması tek tip midir?
İpek kirpik uygulaması, kirpik uzatma ve yoğunlaştırma uygulamalarından yalnızca biridir. İpek kirpik dışında kaşmir, kirpik, mink kirpik, yeni nesil kamelia mink kirpik gibi farklı kirpik türleri bulunmakta ve bu kirpik türleri kendi içlerinde kıvrımlarına göre J,B,D,C,L ve en son L olarak 6 gruba ayrılmaktadır. Uzunlukları 8mm'den 14 mm'ye kadar değişmekte.
Kaşmir kirpikte daha uzun 15 ve 16 mm kirpikler de bulunmaktadır. Ayrıca renkli, taşlı, simli gibi farklı seçenekleri de bulunmaktadır. İpek kirpik uygulamasında farklı teknikler vardır. 2D, 3D, 4D, rus volume, bebekgöz, hollyvolume…

İpek Kirpik Kullanım Kuralları
Makyaj yapmışsak makyajımızı yağsız bir makyaj temizleyici ile temizlemeliyiz.
Kirpik taktırdıktan sonra mümkün olduğunca maskara kullanmamalıyız.
Ovalayarak makyaj çıkarmamalıyız.
Uygulama yapıldıktan hemen sonra 24 saat hamam, sauna, buhar gibi su temasından korumalıyız.
Kaş veya kirpik fırçası ile günde bir kez taranması önerilir.
Kirpik uzmanınızın önerdiği aralıklarda bakım yapılmalıdır.
Bu kullanım şartlarına uymanız kirpiklerinizi daha uzun sürede kaliteli bir görüntü ile kullanmanızı sağlar.


Derya
Mumcu



SANATTA POZİTİF DÜŞÜNME

Son zamanlarda televizyon kanallarındaki dizi filmler aldı başını gidiyor. Dizi film olmayan TV kanalı neredeyse yok gibi. Takipçileri de oldukça fazla. Aslında, bu dizi filmleri çevremizde yer alan kişi veya ailelerin başından geçen olaylar serisi gibi izliyoruz ve bir anda kendimizi buna kaptırıyoruz. Farkında mısınız toplum olarak ne kadar meraklıyız başkalarının yaşamını irdelemeye?

Bu dizi filmlerde bir de olmazsa olmazlar var. Mesela; aşk, entrika, intikam duygusu... Bu duygular diziyi sürüklüyor, izlenme oranını artırıyor. Dolayısıyla bu oranda da reyting artıyor, reklam alınıyor, hatrı sayılır gelirle elde ediliyor. Her filmde iyi ve kötü karakterler ya da haksızlığa uğramış, mağdur edilen bir insan topluluğu vardır. Fakat filmin gidişatı ne olursa olsun sonunda mutlaka iyiler kazanır. Tüm adaletsizlikler ortadan kaldırılır, kötüler cezasını bulur, iyiler de ödüllendirilir.

Dizilerin sonunda kötülerin kazandığı, haksızlıkları yapanın yanına kar kaldığı görülmemiştir. Gerçek yaşam da aynen böyledir. Bakın çevrenize; hileyle, haksızlıkla, kıskançlıkla, art niyetle yaşamını sürdürüp de sonunda karlı çıkan kim var? Hani bazen ilahi adalet deriz ya, işte o adalet er ya da geç mutlaka yerini bulur.

Bizim sanat ortamını da biz dizi film senaryosu gibi düşünürsek; sanatta marka olmak, tanınmış olmak asla bir şans ya da tesadüf olamaz. Çalışmak, araştırmak, incelemek, okumak ve buna süreklilik kazandırmak çok önemlidir. Nasıl ki izlediğimiz filmlerde kıskançlık, art niyet, kalp kırmak insanı başarısız kılıyor, enerjisini alıyorsa; sanatta da öyledir. Sanatta başarıya giden yol, sanatçının duruşundan, yapıcı tavrından, yaydığı pozitif enerjiden geçer.

Kendimizle barışık olma, iyi ve olumlu düşünme, etrafımıza pozitif bakma, diğer sanatçı ve eserlerine saygılı olma başarının temel taşlarıdır. İşe önce kendimizi sevmekle başlayacağız. Sanki bir kambur gibi sırtımızda taşıdığımız olumsuz düşünce ve görüşlerden kurtulacağız.

Taşıdıkça, unutmadıkça, sırtımızdan ve aklımızdan atmadıkça onun yükü ve ağırlığı altında eziliriz. Sanatta başarı pozitif düşünce ile başlar.

Filmimizin sonunda mutlaka iyiler ve sanat kazanacak...

Sevgilerimle...



Dr. Dt. Semih S. Yazıcı

GÜNEŞİN KENTİ

MIAMI

Atlas Okyanusu'nun kıyısında yer alan Miami; Amerika Birleşik Devletleri'nin eyaletlerinden olan Florida'nın ikinci büyük şehridir. Çok kültürlü bir şehir olan Miami'de nüfusun %65'i İspanyolca konuşmaktadır. Herkesin güler yüzlü olduğu, sokakların çok kültürlü insanlarla, restoranlarla dolu olduğu, ünlü sanatçılarla sokakta alışveriş yaparken karşılaşabileceğiniz bir kenttir Miami… Bu kentte hayatınızın rutini, muhteşem bir sahilde güneşlenmek, alışveriş yapmak ve yeni insanlar tanımaktan ibarettir…

Amerika'nın en popüler tatil beldesi olan Miami, özellikle South Beach, Little Havana ve çılgın gece hayatı ile ünlüdür. Ayrıca farklı etnik yapısı ile de dikkat çekicidir. Kış mevsiminin yaşanmadığı şehirde, yıl boyunca denizin ve kumsalın tadını çıkarabilir, ulusal parkları ziyaret edebilir, Kuzey Amerika kıtasının en güney ucuna "Key West"e giderek müthiş gün batımını izleyebilirsiniz.

Hem şehir hayatını yaşayabileceğiniz hem de tatil beldesinde olduğunuzu hissedebileceğiniz Miami'de sıkılmadan vakit geçirebilirsiniz.

Kentin en önemli özelliklerinden biri, Amerika'nın en büyük outletlerinde dünyaca ünlü markaları ucuza alabilmenizdir.

Miami denilince ilk akla gelen ve en turistik bölgesi olan South Beach, bembeyaz kumsallı Miami Beach, Lincoln Caddesi ve Ocean Drive diye bilinen bölgeleri kapsamaktadır. Güney Florida'nın kültürel, finansal ve ticari merkezi olan Downtown Miami'de önemli müzeleri, parkları, mağazaları ve "Olympia Theater"ı bulabilirsiniz.









Eğer basketbol hayranı ve NBA sezonunun devam ettiği bir dönemde Miami'deyseniz Miami Heat'i American Airlines Arena'da izlemek keyifli olacaktır. Alışveriş ve farklı restoran seçenekleri bulabileceğiniz Bayside Marketplace'de dünyaca ünlü yıldızların evlerinin gösterildiği Star Adası turu seçenekler arasındadır.

Doğal güzelliği, Amerikan timsahı, Florida panteri gibi farklı türlerdeki hayvanları barındıran Everglades National Park görülmeye değerdir. Airbot turları ile 4-5 metrelik timsahlarla burun buruna gelmenin heyecanını yaşamak ise başlı başına bir maceradır. Kübalıların yaşadığı Little Havana'yı ziyaret etmek, gezinize Küba tatları katacaktır. Sokaklarında yaşlı amcaların domino oynadığı, meşhur Küba sandviçlerinin satıldığı bu etnik bölgede puro fabrikalarını da ziyaret edebilirsiniz.

Miami'den yola çıkıp, güneye doğru yolun sonuna kadar gittiğinizde, Amerika kıtasının en uç noktası olan Key West karşılar sizi… Birbirine yollar ve köprülerle bağlanmış adaları geçerek Amerika Kıtası'nın en uç noktasına ulaşmak hayatınızın unutulmaz yolculuklarından biri olacaktır. Mallory Meydanı ve Key West'in ana caddesi olan Duval Street, keyifli zaman geçirilecek noktalardandır. Key West'e gitmişken harika gün batımını izlemek için fırsat yaratmak mükemmel olacaktır.

Miami'de yeme-içme bakımından bir sıkıntı yaşamayacağınız kesindir çünkü dünyanın her yerinden alternatifler bulabileceğiniz kent, her bütçeye uygun seçenekler de barındırmaktadır. Kahvaltı için Orange Blossom, Eggs and Bakery tercih edilebilir. B Bistro&Bakery'de öğle yemeği yiyebilirsiniz. Tacology ve The Fish on Spiga da denemeye değer seçeneklerdendir.

Bembeyaz kumlu, Atlantik'in köpüklü berrak sularıyla çevrili bir cennet olan Miami, Latin etkisindeki salsa kültürüyle büyüler… Kendinizi asla yabancı hissetmezsiniz çünkü Amerika'nın yabancıları da bu kentte yaşar…

BAŞTAN KUYRUĞA EVDE MUAYENE

***Fotoğraf:** Murat Bağcı murat@life.com.tr*

Sevgili hayvansever dostlarım,
Kedi ve köpeklerle ilgilenmenin belki de en zor yanı bu güzel canlıların sorunlarını bizlere anlatamıyor olmasıdır. Tıbbın her dalında erken teşhis hayati önem taşır ve hastalıklar kendilerini gösterdiğinde çoğu zaman çok ilerlemiş olur ki bu durum tedavi şansını önemli ölçüde kısıtlar.

İşte bu yüzden çok sevdiğimiz küçük dostlarımızla ilgilenirken onları gezdirmek, onlarla oynamak, günlük bakımlarını yapmak ve beslemek kadar onların çok iyi gözlemlenmesi ve rutinlerini bozan hiçbir durumun atlanmaması büyük önem taşır. Tüm hayvanlar rutini ve düzeni sever ve eğer bu rutini bozan bir durum varsa her zaman önemli ve anlamlıdır.

Ayrıca bazen sadece gözlemlemek de yetmez, dostunuzu basitçe de olsa tepeden tırnağa muayene etmeniz gerekebilir. Bu yazıda güzel dostlarınızı evde muayene edebilmeniz için bazı tavsiyelerde bulunup kolaylıkla farkedebileceğiniz önemli sağlık sorunları ile ilgili bazı ipuçları vermeye çalışacağım.

Öncelikle dostunuzun genel görünümünü, yürüyüşünü, hareketlerini ve çevresine ilgisini sürekli takip etmelisiniz. Topallık ya da dengesizlik gibi yürüyüş bozukluklarının ya da koltuklara çıkmakta zorlanma ve çabuk yorulma gibi problemlerin varlığını izleyin. Kilo kaybı ya da aşırı kilo alımı, iştah, dışkılama ve idrar yapma karakteri biz hekimlerine verebileceğiniz önemli bilgilerdir.

Aşırı su içme ve idrar yapma tiroid, karaciğer, böbrek hastalıkları ile şeker hastalığının en önemli bulguları arasındadır ve asla göz ardı edilmemelidir.

Göz, Kulak ve Burun
Gözlerde aşırı çapak, akıntı, kızarıklık, gözü kısık tutma ya da şişlik, göz problemlerinin çoğu zaman ilk bulgularıdır. Korneada bulanıklaşma, gözün şişmesi ya da içeri çökmesi, gözde kaşıntı ve özellikle de görüş kaybı mutlaka not almanız gereken sorunlardır. Göz bebeklerinin aşırı büyük olması ya da her iki göz bebeğinin farklı boyutlarda olması ciddi hastalıkların habercisi olabilir.

Dostunuzun kulaklarını inceleyin ve hatta koklayın. Kulaktan bir akıntı ya da kötü ve ekşi bir koku gelip gelmediğini düzenli olarak kontrol etmelisiniz. Kulak kepçesinin ya da kanalının kızarıklığı ve sürekli kulak kaşıma isteği ile kafa sallama diğer dış kulak yolu enfeksiyonu semptomlarıdır.

Burun kanaması ya da akıntısı ile gürültülü ve zor nefes alıp verme mutlaka hekiminize bildirmeniz sorunlardır. Alerjik hastalıklarda ya da hafif gribal enfeksiyonlarda burun akıntısı şeffaf ve suluyken, yoğun sümüğümsü akıntılar şiddetli solunum yolu enfeksiyonlarını ya da sinüzitleri düşündürür. Kanlı burun akıntısı pıhtılaşma bozukluklarına yol açan ciddi enfeksiyonları ve hatta bazen burun boşluğu kanserlerini dahi gösterebilir.

Ağız ve boğaz bölgesi kontrolü de her zaman önemlidir. Dostunuzun dudaklarını sık sık kaldırıp dişlerine ve diş etlerine bakın. Kırık ya da kaybedilmiş dişler, dişler üzerinde sarı diş taşları ve diş etlerinde üremeler, kanamlar ya da kızarıklıklar mutlaka değerlendirilmelidir. Yüzde ya da boğazda şişlik; bir diş apsesi, şişmiş bir lenf yumrusu ya da salya kisti olabilir.

Karnına ve Omurgasına Dokunun
Ellerinizi dostunuzun karnında gezdirin ve onu huzursuz etmeden, sever gibi hafice bastırın. Karnın şişkin, gergin ya da ağrılı olması çok önemli hastalıkları düşündürür. Karın üzerinde ya da içinde anormal sertlik ya da yumruların varlığı asla gözden kaçırılmamalı ve hemen bir hekime bildirilmelidir.

Boyun ve omurga da rahatlıkla kontrol edebileceğiniz bölgelerdir. Ellerinizi başından, ensesine ve kuyruğuna doğru tüm omurgası üzerinde gezdirin ve yine hafifce bastırın. Bu hem omurgasında olası bir eğrilik ya da kamburlaşma konusunda size bilgi verir hem de ağrı reaksiyonlarını farketmenizi sağlar.

Özellikle bazı özel ırklarda ve yaşlı hayvanlarda sırt ve bel ağrısı bel fıtıklarının en sık rastlanan bulgusudur. Eğer bir bel fıtığı varsa dostunuz beline dokunulduğunda ya ağrı reaksiyonu verecek ya da çökerek oturma isteği gösterecektir.

Tüy Yapısı ve Sağlığı Önemli
Kedinizin tüylerini düzenli olarak yalayıp temizlemesi çok önemli bir sağlık bulgusudur. Ellerinizi dostunuzun tüyleri üzerinde gezdirerek kıl diplerini inceleyin. Tüylerin parlaklığı, düzeni, cildin kuru ya da yağlı olup olmadığı, pire ya da kene gibi dış parazitlerin varlığı düzenli olarak kontrol edilmelidir.

Dostunuzun ateşini de kolaylıkla kontrol edebilirsiniz ancak bunu vücuduna dokunarak yapamayacağınızı unutmayın. Kedi ve köpeklerin ciltlerinde ter bezleri yoktur, beden ısıları ciltlerine bizler gibi yansımaz ve tek doğru sonuç anüsünden termometre ile yapılan ölçümlerle alınır.

Değerli hayvanseverler, biraz ilgi ve dikkatle kolaylıkla yapabileceğiniz kontrollerin dostlarınızın olası problemlerinin erken teşhis edilebilmesi için büyük önem taşıdığını ve onların rutinini bozan her durumun bizler için anlamlı olabileceğini bir kez daha hatırlatıyor sağlıklı günler diliyorum.



Vet.Dr. Ateş Barut



Veteriner Hekim, Köpek Eğitim Uzmanı

KÖPEKLERDE EGZERSİZİN ÖNEMİ

Bizim hayatımızda spor, hareket etmek, egzersiz yapmak ne kadar önemli bir yer tutuyorsa bizimle yaşayan köpek dostlarımızın da en az bizim kadar egzersiz yapmaya, düzgün gezinti programlarının olmasına ihtiyaçları vardır. Tabiki bize bağımlı olarak yaşadıklarını düşündüğümüzde bütün bu planlamayı onların adına bizim yapmamız gerekir.



Yapılan istatistiki çalışmalarda aileleriyle yaşayan ev köpeklerinde gözlemlenen davranış bozukluklarının büyük bir kısmının egzersiz eksikliği ve gezinti planlarının yetersizliğine bağlı olarak oluştuğu belirtilmektedir. Ev içerisinde aşırı hareketlilik, uygunsuz yerlere tuvalet alışkanlığı şekillendirme, eşya parçalama, huzursuz davranışlar, aşırı havlama, yalnızlığa tahammülsüzlük ve buna benzer ciddi ve köpekle yaşamayı imkansız kılan davranış bozukluklarına genellikle gezinti ihtiyacı karşılanmayan ve yeterli derecede egzersiz yapmayan köpeklerde rastlanır.

Doğru bir program oluşturularak bu davranış problemlerinin çok kolay üstesinden gelinebilecekken, köpek sahibinin ihmalkarlığı ve dostunun ihtiyaçlarını gerektiği şekilde karşılamaması sonucunda bu davranış problemleri içinden çıkılmaz bir hale gelerek maalesef köpekle sahibinin ayrılmasıyla sonuçlanmaktadır. Halbuki, köpek sahiplerinin kendi egzersiz planları içerisine dostlarını dahil etmesiyle hem kendilerini hem de dostlarını daha sağlıklı bir beden ve ruh haline getirmeleri mümkündür.

Köpeklerimizle günlük rutin yürüyüşlerin yanı sıra yapabileceğimiz egzersiz çeşitlerini şöyle sıralayabiliriz:

TOP OYUNU; Köpeğin çiğnemesine dayanıklı ve yeterli büyüklükte olan bir topla yapılabilecek olan at-getir oyunları, hem iyi bir egzersiz hem de itaat ilişkisini kuvvetlendiren eğlenceli bir aktivitedir.

FRİZBİ YAKALAMA; Köpekler için üretilmiş frizbilerle oynanabilecek bu oyun dostumuzla odaklanma, zamanlama ve çevikliği sağlayan güzel bir antrenmandır.

ÇEKİŞTİRME OYUNLARI; Köpekler çekiştirme oyununu çok severler. Dayanıklı ve köpeklere uygun materyallerden yapılmış oyuncaklarla eğlenceli egzersizler yapılabilir. Aşırı baskın karakterli köpeklerle bu oyunu oynarken dikkatli olmak, oyunu doğru yönetmek önemlidir.

KÖPEKLE YÜZMEK; Deniz ya da temiz su kaynakları bulunduran bir çevrede yaşıyorsanız, köpeğinizle birlikte yüzmekten daha iyi bir spor düşünülemez.

KÖPEKLİ SPORLAR; Köpekle birlikte yapılması amaçlanan, belli kurallara ve disipline sahip olan, Avrupa'da çok yaygın olmakla birlikte ülkemizde de yavaş yavaş tanınan köpekli sporları ekipman ve antrenör bulunduran merkezlere üye olarak yapmak mümkündür.

KÖPEKLE BİSİKLET; Bisiklete bağlantı sağlayan aparatlarla köpeğinizle birlikte güzel bisiklet gezintileri yapmak olanaklıdır.

KOŞU BANDI; Köpeğinize dışarıda yaptırdığınız egzersizler yetmiyorsa, onu tıpkı bizler gibi koşu bandına yönlendirebilirsiniz. Koşu bandına köpeği doğru bir şekilde alıştırmak ve tempoyu zaman içerisine yayarak arttırmak dostunuzun uyumunu kolaylaştıracaktır.

Bütün bu egzersiz planlarının uygulanmasında;

Köpeğin tok karnına antrenmana çıkartılmaması

Aşırı sıcak ve aşırı soğuk havalarda ağır egzersiz yaptırmaktan kaçınılması

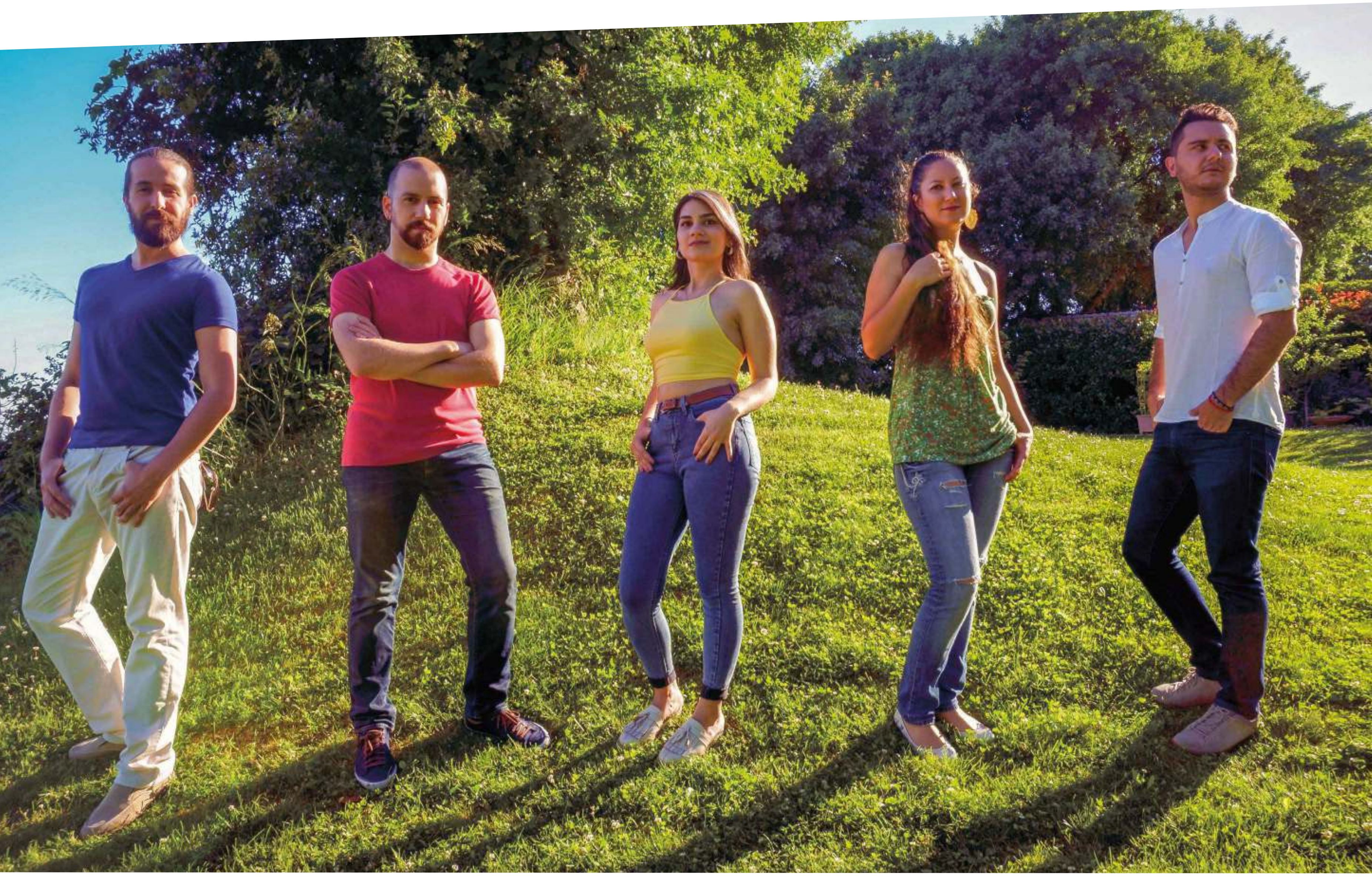
Egzersizlerde kullanılan materyallerin köpek sağlığına uygun materyaller olmasına dikkat edilmesi

Egzersizlerin aşırı trafik içeren yerler gibi uygunsuz alanlarda yapılmaması

Egzersizin hemen sonrasında köpeğe yüksek miktarda su verilmemesi

gibi unsurlara dikkat etmek gerekir.

Bütün bu seçenekler arasından size ve köpeğinize en uygununu seçmeniz ve sağlıklı bir birliktelik umuduyla...



SESİN EN GÜZEL TONLARI A CAPELLA BOĞAZİÇİ'NDE

Sanat ve sanatçı kavramlarının karıştırıldığı günümüzde yetenekli insanları gözümüz arar oldu. Bulduğumuzda da bırakmak istemiyoruz doğal olarak... Yeteneklerini çok güzel kullanarak çok iyi işler yapan gerçek sanatçılardan da her daim yeni projeler bekliyoruz. Onlardan biri de A Capella Boğaziçi... Türkiye'de sadece birkaç tane A Capella grubundan biri olan A Capella Boğaziçi, yaptığı işlerle kendilerine hayran bırakıyor. Özellikle de Kürdilihicazkar Longa ile farklarını herkese kanıtlayan başarılı grup, ileride A Capella'nın okullarda okutulmasını diliyor ve bunun için de yaptıkları işin aynı zamanda bir repertuvar olabileceğini de belirtiyor. Her yaptıkları parçada sizi kendilerine çeken grupta Tenor ve Müzik Direktörü Recep Gül, Bas'ta Ali Göktürk, Soprano'da Canan Özgür, Alto'da Cansın Hazan Bayrak, Bariton ve Beatbox'da Fehmi Cesur Demir keyifli sohbetleriyle karşınızda...

Röportaj: *Berna Özsoy berna@life.com.tr*

A Capella'da tüm enstrüman sizsiniz. Sahneye çıktığınızda da herkes size eşlik ediyor, sesinizin duyulması için neler yapıyorsunuz?
Sahnede mikrofon kullandığımız için bir sorun olmuyor. A Capella'da sahnedeyken öncelikle ses sisteminizin çok iyi olması lazım. Monitörsüz asla söyleyemiyoruz, çünkü kendimizi o zaman hiç duyamıyoruz. Bizim için sahnedeyken asıl önemli olan içeride kendimizi duymamız.

Bu yüzden biz genellikle eğlence mekanlarında çıkmıyoruz. Bunun dışında caz bar ya da alternatif müzik mekanları olabiliyor, oralarda sahnede olmak bizim için daha keyifli. Özel etkinliklerde çıkmayı tercih ediyoruz.

Bir insan nasıl ''ben A Capella'ya başlayayım' 'der? Çok uç bir şey değil mi bu?
Biz aslında hepimiz korodan gelmeyiz. Koroda söylerken takip ettiğimiz A Capella gruplar vardı bu müziği oradan öğrendik ve bir müzik grubu kurmak aklımıza geldi.

A Capella müzik yapmaya karar veren kişiler zaten hali hazırda bir koronun içinde bulunan insanlar oluyor. Dışarıdan ''hadi A Capella grup kuralım'' diyerek kimse grup kuramıyor. Çünkü bizim farklı dinamiklerimiz var. Bir pop müzik gibi değil. Bugün zaten dünyada A Capella müzik yapan herkes bir şekilde bir noktada koroda söylemiş oluyor. ''Ben A Capella grubu kurmak istiyorum'' dediğinizde hiç kimse bulunmuyor.

Bir orkestrada mesela bir gitariste ihtiyaç vardır, ''gitarist arıyoruz'' denir. Peki, siz orkestra elemanlarını nasıl topluyorsunuz?
''Bir gitarist arıyoruz'' denildiği gibi biz de ''bir alto, soprano arıyoruz'' ya da ''beatboxçı arıyoruz'' diyoruz. Bizde herkesin bir görevi var çünkü.

Sizin grubunuz kimlerden oluşuyor?
Bizim grubumuzda bas, beatbox, tenor, alto ve soprano var. yani her grup böyle olmak zorunda değil. Bu tamamen grubunuzun dinamikliğine bağlı bir şey.

O zaman A Capella'da illa ki beatbox olacak diye bir kural yok?
Evet, öyle bir zorunluluk yok. Ama modern A Capella'da artık herkeste var. A Capella'da klasik müzik yapıyorsan beatbox'a gerek yok ama şu anda o tür gruplar yok denecek kadar az.

Ne kadar sürüyor bir parça?
Ne kadar kreatif takılmak istediğinize bağlı. ''Evet, hadi yapalım'' diyorsanız 3 saat de sürebilir ama 4 ay üzerinde uğraşılan parça da var.

Kürdilihicazkar Longa'nın aranjesi ne kadar sürdü?
Aranje yaklaşık 1.5-2 ay sürdü. Ayrıca o sırada Fazıl Say projesiyle de uğraşıyorduk. Kürdilicazkar Longa'daki söz olayı ise tamamen bizim caz geçmişimize dayanıyor. Çünkü normalde sözleri olan ve insan sesine uygun bir parça değil.

Dinleyici canlı performansınızı nasıl karşılıyor?
Bakakalıyorlar. İlk defa karşılaşanlar şaşırıyor, daha önceden bilenler eğleniyorlar, dans ediyorlar. Tabi esere göre de değişiyor. Biz bütün müzik tarzlarından beslendiğimiz için bazen de türkü söylüyoruz, insanlar kalkıp oynuyorlar. Bazen şaşkın şaşkın bakıp ne yaptığımızı anlamaya çalışıyorlar. Seyirci kitlesine göre değişiyor aslında. İş toplantılarında daha çok oturup dinliyorlar. En zevkli ortamlar festivaller ve üniversite ortamları aslında. Orada söylemekten büyük keyif alıyoruz. Şaşıranları görünce daha da keyif alarak yapıyoruz.

A Capella'nın belli kuralları var mı?
Aslında kendine has dinamikleri var. Bir senfoni orkestrası yazmak ya da bir pop yazmak gibi değil ama onlardan da bazı ögeler taşıyor. İkisinin arasında bir yerde duruyor. Çünkü bizde armonik orkestra diye bir şey yok. Mesela bir gitar ya da piyanoyu koyduğunuz zaman birden çok ses çıkabiliyor ama bizde herkes aynı anda tek bir ses çıkarabiliyor. Burada siz 3 kişiyi bir gitar gibi düşünüyorsunuz ya da bir kişiyi basçı gibi düşünüyorsunuz ama görevler sürekli değişiyor. Bazen bir yaylı orkestrası gibi düşünmeniz gerekiyor ya da daha elektronik bir enstrüman gibi düşünmeniz gerekiyor. Aslında hayal ettiğiniz şeye göre elemanları farklı farklı kullanabiliyorsunuz.

Biz enstrüman çalarken notalara bakıp çalıyoruz. Sizde nasıl oluyor?
Bizde de aynı aslında. Her şeyin notası var, hepsi kağıtta yazıyor. Bazen provalar da düzenliyoruz. Eğer söz yoksa oraya ne uydurduğun çok önemli. Çünkü uydurduğunuz şey çıkan müziği etkiliyor, vurgu farkı oluyor. O yüzden uydurulan şeyin dikkatli bir şekilde yapılması gerekiyor.

İstediğiniz hedef kitleye ulaşabildiniz mi yoksa daha yapmamız gereken şeyler var mı diyor musunuz?
Biz aslında hedef kitlemizi tam olarak tanımıyoruz. İnsanlar da bilmiyorlar, ''aaa ne kadar güzel, eğlenceli'' diye yaklaşıyorlar. Bizim yaptığımız şey aslında şuna benziyor; mesela 70'lerde Türk Pop'u diye bir şey yoktu. Herkes geldi, oluşturdu, bugün de bu noktaya evrildi.

Peki, A Capella grubu olarak az sayıda olmanız iyi mi kötü mü?
Bazen insanlar ''ben tek olmalıyım'' diyor ama bu böyle olmamalı. Biz bir A Capella grubu dağıldığında üzülüyoruz mesela. Çünkü bize de zararı var. rekabetin artması bizim işimize geliyor ve motive oluyoruz. Bunu biz kendimizi geliştirme fırsatı olarak görüyoruz.

Türkçe ve İngilizce A Capella yapmak farklı mı?
Kesinlikle farklı. Çünkü Türkçe A Capella'da model alacağınız biri yok. Bu yüzden birçok farklı kaynaktan yararlanmaya çalışıyoruz. Aslında yeni bir janra yaratıyoruz. İnsanlar çok alışkın değil. Bizi tam olarak kim takip ediyor bundan da pek emin değiliz ama müzik öğretmenlerinin bizi çok takip ettiklerini biliyoruz.









Mesela öğrenciler ''öğretmenimiz sizi dinletiyor'' diye bize yazıyorlar. O çocuklar büyüdüklerinde belki A Capella akademik bir ürün haline gelir.

Yabancı repertuvar haricinde bir repertuvar yok, o yüzden biz bir repertuvar yaratmak istiyoruz.

Youtube'da telif sıkıntısı oluyor mu?
Aslında olmuyor. ''Sakın bunu bir yerde söylemeyin'' diyen biri olmadı. İzin almak için ulaşabiliyorsak, izin alabiliyorsak alıyoruz zaten. Zaten biz Youtube'dan da para kazanmıyoruz.

Yani siz bu işi ticaret olarak değil de eğlenmeye yönelik yapıyorsunuz, yanında da para kazanıyorsunuz?
Para kazanmamız gerekiyor, yoksa sürdüremeyiz. Bu işi nefret etmeden yapmaya devam etmemiz gerekiyor. Bu işi nefret etmeden yapmak için de aslında yeteri kadar para kazanmamız gerekiyor. Her işte olduğu gibi para motive oluyor. Söyle demek daha doğru olur; keyif için başladığımız ama profesyonelleşmiş bir grubuz. Başlangıcımız tamamen keyif içindi.

Yurt dışında turne çalışmalarınız var mı?
Tekliflere her zaman açığız. En son Avusturya'da küçük bir festivale davet ettiler, katıldık. Biz çok iş kovalamıyoruz. Bizi bulup davet ediyorlar.

Aslında her şeyimizi kendimiz yaptığımız için iş kovalamaya zamanımız kalmıyor. Bütün videolar tamamen kendi prodüksiyonumuz. Her şeyi araştırarak kendimiz öğrendik. Biz elimizdeki şartlar ve kaynaklarla elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyoruz.

Geleneksel medyanın desteği oluyor mu?
Pek olmuyor. Yılda 1-2 kere radyo ya da televizyonda görünürlüğümüz oluyor ama çok majör etkisi olmuyor. Sosyal medya daha çok destekliyor. Geleneksel medya için radyo ve televizyon çalışanlarıyla irtibatta olmanız gerekiyor, işlerinizi gönderiyor olmanız gerekiyor. PR gerekiyor yani. Bizim menajerimiz yok, ama bu bize özgürlük veriyor.

Albüm planınız var mı?
Artık albüm devri kalmadı. Spotify, Youtube, iTunes gibi yerlere yöneldik, müziklerimizi buralarda yayınlıyoruz. Şu anda iTunes'ta değiliz ama bunu planlıyoruz.

A CAPELLA
BOĞAZİÇİ

Sinem ÇAKMAZ

AjansWoops
Görüntü Yönetmeni



Bi de beni tek çek

ÇOK OKU AZ YAZ

Özellikle bu tarzdaki güzel, estetik görseller kullanılan entellektüel dergilerde insanların yazıları çok okumadığını biliyoruz. ,Kimse inkar etmesin!
O yüzden, bu yazıyı oluşturmadan önce nasıl daha çok kişiye okutabilirim diye biraz makale okudum ve her makalede yer alan "biraz kendinizden bahsederek başlayın" maddesi asla dikkat çekici bir fikirmiş gibi gelmedi o yüzden bu kısmı çok kısa geçeceğim.

PARAVANI AÇALIM Bİ ÇAY İÇELİM

24 Mayıs 1991 yılında Ankara'da doğdum. İlköğretim ve lise yıllarım yine Ankara'da geçti. Üniversite eğitimimi Kırıkkale Üniversitesi Radyo Televizyon Programcılığı Bölümü'nde tamamladım. Öğrencilik yıllarım boyunca hem Rektörlüğe hem de Kırıkkale'nin kurumlarına fotoğrafçılık ve kameramanlık yaptım. Şu anda bu görevime Woops Ajans'ta Prodüksiyon ve görüntü yönetmeni olarak devam ediyorum.

Mezun olduktan sonra tüm hayatımı prodüksiyon üzerine kurmam gerektiğine karar verip bir arkadaşımın düğün hikayesi çeken firmasına girdim. Düğün diyerek geçmemek lazım, en zor alanlardan biridir düğün bu sektörde. Özellikle "düğüncü" algısını kırıp; vizyon sahibi, romantizmden ve masal temalarından uzak, dinamik bir algı oluşturmak en zoruydu. Ama başardım. "Bi de beni tek çek"ciler, "ablacım şimdi sen bu makineyi kaça aldın"cılar, "ben poz veremiyorum beni güzel çıkar"cılar arasında başardım hem de.

Yukarıda saydıklarımdan, benim için en önemli konu görüntü yönetmenliğiydi. Bu yüzden hayatımın en doğru hamlesinde bulunarak, "Ajans Woops" a katıldım.



BU BİR REKLAMDIR 5 SANİYE SONRA ATLAYABİLİRSİNİZ

Peki Woops adı altında neler yapıyorsunuz derseniz; hakkımızda düşündüklerimi olduğu gibi size aktarıyorum.

Woops; 2012 yılında markanıza değer katmak, sektörünüze uygun dijital içerik çözümleri geliştirerek, fark yaratmanızı sağlamak amacıyla kurulmuştur.

Sosyal medyanın içinde doğan, içeriğin dijital pazarlamanın en önemli basamağı olduğuna inanan; genç, dinamik ve heyecanını hiçbir zaman kaybetmeyen bir ekibiz.

Varmak istediğiniz hedefleri dinler, rakiplerinizi araştırır; üstüne bir de yaratıcılığımızı katarak insanları mıknatıs gibi çekecek en uygun içerik çözümlerini markanıza sunarız.

Markanızın sesini, hedef kitlenize duyurmanız için biz çoktan hazırız. Ya siz?

İşte böyle… Bahsederken bile reklamsal sloganlar kullanmak hayatımızın bir parçası.

İçeriğin videolar aracılığıyla daha fazla insana ulaştığını düşündüğüm için, daha fazla bilgiyi videoyla birleştiren kinetic typography şu an en değer verdiğim konu ve bu alandaki çalışmalarım hızla devam ediyor.

HANİ BENİM YARATICI PİJAMALARIM ANNE?

Reklamcılık tüketicilerin marka hakkında bilgi sahibi olabilmesi, markaya ait ürün ve hizmetlerin tanıtılabilmesi amacıyla stratejik olarak planlanan iletişim sürecidir. Reklamların markayı tanıtmak kadar önemli bir diğer misyonu ise tüketiciyi satın almaya ikna etmektir.

İşte tam bu aşamada reklamda yaratıcılık yani "creative çözümler" devreye giriyor. Reklamda yaratıcılık yalnızca yapılan işin ve tanıtımı yapılan markanın bilinirliği arttırmakla kalmaz, reklam ajansının da itibar kazanmasına yardımcı olur.

Reklam sektöründe gerek yapılan işin gerekse ajansların öne çıkması için olmazsa olmaz özelliklerden "yaratıcılık" genellikle listelerin en başında gelir. Çünkü yaratıcı işler hatırlanabilir ve uzun ömürlü olmasının yanı sıra en az harcamayla en fazla kişiye ulaşan reklamlar olarak öne çıkar.

Diğer taraftan yaratıcı reklamların satın almaya yönlendirmesi de büyük önem taşıyor. Yapılan araştırmalar yaratıcı mesajların daha fazla dikkat çektiğini ve ürünün pazarlamasına pozitif etkileri olduğunu gösteriyor. Yaratıcı reklamların getirdiği gelir, daha fazla kişiye ulaşmasından mı kaynaklanıyor yoksa daha ikna edici özelliğe mi sahip emin olamasak da reklamda yaratıcılığın en olumlu özelliklerden biri olduğu konusunda hemfikiriz.

"iyi de ben kendi sosyal medyamı yönetiyorum tam 3000 de takipçim var. Markamı da yönetirim"

O işler öyle olmuyor işte. Size sizden çok fayda sağlıyoruz emin olun. Her sektör için o sektörün hedef kitlesinin; yaş grubu, sosyo-ekonomik durumu, bölgesi, eğitim düzeyi, genel ilgi alanları…vb göre ayrı çalışmalar stratejik planlamalar yapılıyor arka planda. Bunun için saatlerce eğitimler alıp araştırmalar yapıyoruz. En önemlisi de tasarımların filmlerin her çizgisind e ayrı bir anlam var mesaj var ve her paylaşım için ve reklam için üzerine düşünülmüş metin ve sloganlar var. Bunları tek kişinin yapması mümkün değil bu yüzden ajanslar var. Markanızın eti sizde kalsın kemiğini bize bırakın, siz sadece ayaklarınızı uzatıp keyifle etkileşiminizi izleyin. Yok ben kendim yapıyorum bunları da derseniz buyrun bizimle çalışmanızdan onur duyarız efendim…



pulpayet gömlek **akay by Sezanur Akay** fermuar detaylı pantolon **Çigdem Karavit**



fotoğraflar **Onur Oduncular**
styling **Sıdıka Bal**
düzenleme **Teodorov irina**

tulum **çigdem karavit**
ayakkabı **zara**



İncek Loft by RC'de Muhteşem Sergi

Ankara'nın en büyük, Türkiye'nin sayılı sanat galerilerinden İncek Loft by RC, geçtiğimiz ay muhteşem bir sergiye ev sahipliği yaptı. Ünlü küratör Rahmi Çöğendez önderliğinde gerçekleştirilen Remzi Taşkıran sergisine şehrin önde gelen sanatseverleri katıldı. İş, cemiyet, sanat ve medya dünyasından önemli sismlerin hazır bulunduğu etkinlik gecenin ilerleyen saatlerine kadar sürdü. Ankara Life Dergisi'ne konuşan Rahmi Çöğendez: "İstanbul peyzajları ve Anadolu'dan ağırlıklı köy manzaraları Remzi Taşkıran'ın eserlerinde öne çıkan konulardır. Uzun bir aradan sonra Star Galeri ve RC Art, ortak işbirliği ile Taşkıran'ın resimlerini İncek Loft Art Gallery'de Ankaralı sanatseverlerin beğenisine sunduk. Geçen cuma günü açılan sergi 14 Haziran'a kadar sürecek. Tüm sanat severleri bekliyoruz" ifadesini kullandı.

Türkiye'nin önde gelen ressamlarından Remzi Taşkıran'ın en ünlü 35 tablosu 14 Haziran 2018 tarihine kadar "İstanbul ve Anadolu Resimleri" adıyla İncek Loft Art Gallery'de gezilebilir.



Rahmi Çöğendez, **Irmak Deşer**, **Sertaç Kantarcı**



Ahmet Akdemir



Özlem Akdoğan



Elif Oğuz, **Serdar Yüksel**





